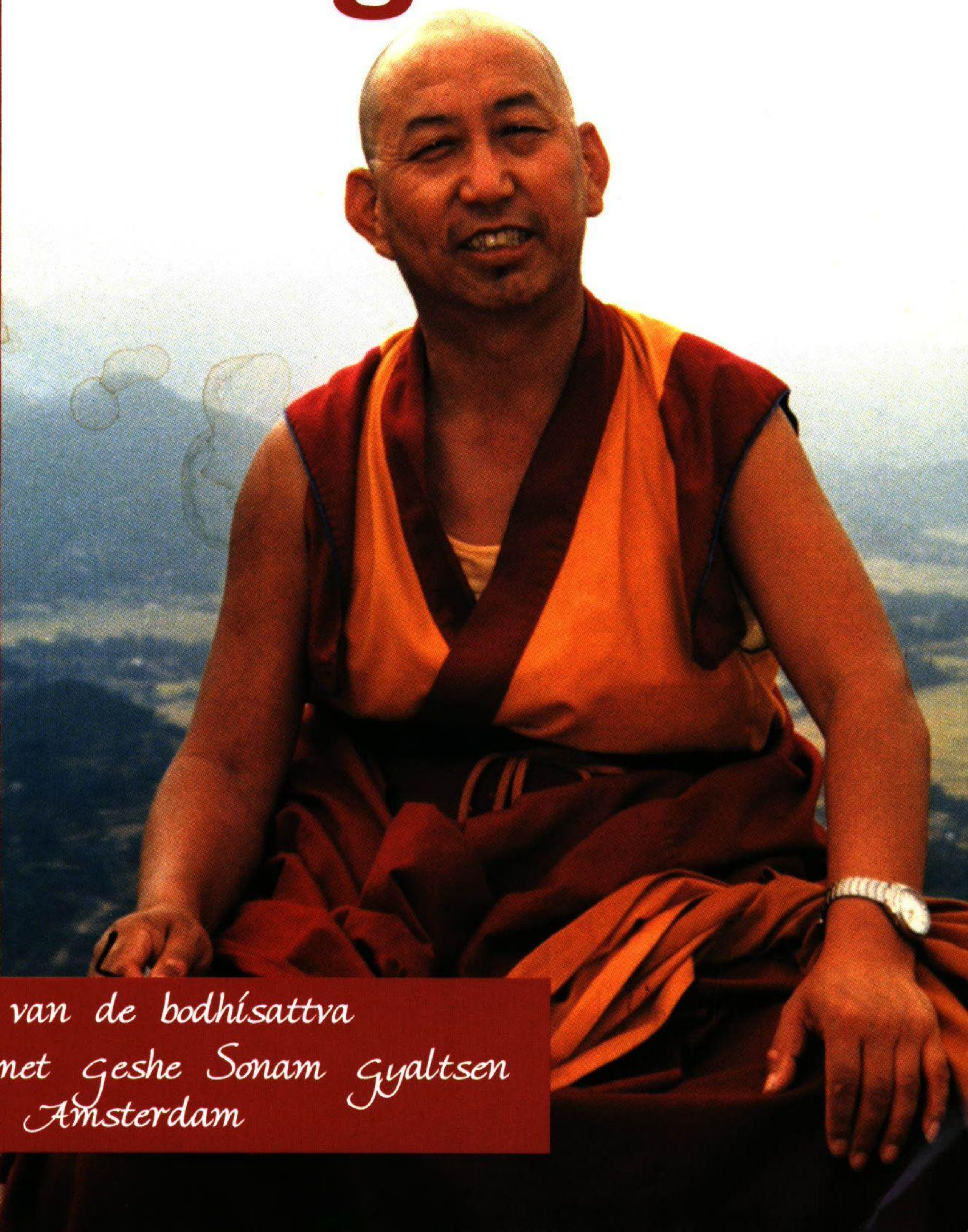
MAITREYA
INSTITUUT

Maitreya magazine



Tibetaans
boeddhistisch
tijdschrift
jaargang 24 - 2002
nummer 3
€ 4,75

Het pad van de bodhisattva
Interview met Geshe Sonam Gyaltsen
Maitreya Amsterdam

Jubileum Geshela

Het is deze maand precies tien jaar geleden dat de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen als vaste leraar van het Maitreya Instituut naar Nederland kwam. Hij volgde daarmee de eerwaarde Geshe Konchog Lhundup op, die na zeven baanbrekende jaren met een welverdiend pensioen ging. De overgangsfase van de "oude" naar de nieuwe leraar werd door iedereen als spannend ervaren en was voor de vaste medewerkers van het Maitreya Instituut vooral ook een uitdaging om nog beter dan voorheen hun best te doen.
Als snel bleek dat Geshela in zijn nieuwe rol zo goed functioneerde dat besloten werd de 5-jarige FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme in Nederland op te starten. Inmiddels zijn we halverwege de tweede ronde van deze grondige studie van de theorie en praktijk van het boeddhisme en het deelnemerstal stijgt nog immer langzaam en gestaag. De traditioneel opgeleide geshe slaagt er steeds weer in de boeddhistische leer te verklaren vanuit het oorspronkelijke onderricht, dat hij vervolgens naadloos weet aan te sluiten op de ervaringswereld van de moderne mens. Zijn werkwijze getuigt zowel van respect voor de 2½ millennia oude traditie, als van een open oog voor de behoeften van de mensen in Nederland. Onder zijn leiding en met de zegen van Lama Zopa Rinpochee - die Geshela verzocht naar Nederland te komen - heeft het Maitreya Instituut een brede achterban van studenten en sympathisanten opgebouwd, variërend van mensen die af en toe naar een poedja komen tot studenten filosofie die twee weekenden per maand of nog meer aan de cursussen deelnemen, examens doen over de gevolgde onderwerpen enzovoorts. Daarnaast is er een harmonieus samenwerkingsverband ontstaan waarbinnen een groot aantal vrijwilligers transcripten produceren, de administratie doen, huishoudelijke taken verrichten, het prachtige terrein onderhouden en nog veel meer. Ik weet dan ook zeker dat ik namens velen spreek als ik de wens formuleer dat deze fortuinlijke situatie in Nederland nog lang mag voortbestaan. We danken Geshela voor zijn wijze lessen, voor zijn geduld en enthousiaste volharding. In dit nummer een interview met onze gevierde leraar.

Het eerste artikel geeft een blik op het bodhisattva-pad, dat tevens een van de twee nieuwe cursusonderdelen vormt die in september van start gaan.

De redactie wenst u weer veel leesgenot, een goede vakantie en veel goede voornemens toe.

Hans van den Bogaert,
eindredacteur.

Inhoud

Het pad van de bodhisattva *door Geshe Sonam Gyaltsen*	1
Interview met Geshe Sonam Gyaltsen *door Paula de Wijs*	10
Stichting Dhön Den	16
Verslag CPMT vergadering 2002 *door Paula de Wijs*	18
'homepage'	22
Maitreya Amsterdam *door Paula de Wijs*	23
Vrijheid Blijheid *door Paula de Wijs*	24
Cursusinformatie Emst	29
Programma najaar 2002 Maitreya Groningen	30
Tbetnieuws *door Paula de Wijs*	31
Kalenderoverzicht najaar 2002	32
Programma 2002	34

Het pad van de bodhisattva

Willem van Steijn

Geshe Sonam Gyaltsen met studenten einde Lam Rim-cursus, februari 2002.

Op 9 juni jl. gaf de vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, een korte introductie over de beoefeningen voor bodhisattva's als kennismaking met het instituut en als voorproefje van de cursus die begin september van start gaat. De cursus volgt een beroemde tekst van de Indiase wijsgeer, de bodhisattva Shantideva, waarin de verschillende perfecties die tot het boeddhaschap leiden in poëtische verzen als praktische instructies zijn samengevat.
Van de twee stromingen in het boeddhisme behoort dit onderricht tot het Mahayana, het boeddhisme van het Grote Voertuig. Het is gericht op het welzijn van alle wezens en voor dat doel wordt de staat van verlichting of boeddhaschap beoogt. De tekst heeft 10 hoofdstukken waarin Shantideva zijn pleidooi voor dit pad houdt.

Hoofdstuk 1 gaat over de voordelen van de op de verlichting gerichte motivatie. Voor het bodhisattva-pad, het pad dat tot het boeddhaschap leidt, is heel veel moed, kracht en enthousiasme nodig is. Men heeft hiervoor nooit teveel moed, kracht en enthousiasme. Daarom begint Shantideva in het eerste hoofdstuk een betoog over de voordelen van de verlichtingsgeest, de motivatie een boeddha te worden voor het welzijn van iedereen. Hij houdt een pleidooi over de voordelen van de verlichtingsgeest om die aantrekkelijker te maken. Als je iets wilt aanschaffen, ga je je verdiepen in de kwaliteiten van dat artikel. Als je op vakantie wilt naar een bepaald land, bekijk je de verschillende mogelijkheden, de opties voor een vakantie in dat land. Al doende, terwijl je er zo mee bezig bent, word je steeds enthousiaster. We herkennen dit waarschijnlijk ook in de alledaagse activiteiten, zoals in de manier waarop we in ons levensonderhoud voorzien. Als we ons voornemen om ondernemer te worden of verkoper, dan denken we aan de voordelen die dat beroep met zich meebrengt. Maar we kijken ook inhoudelijk naar de problemen om zo een goede afweging te kunnen maken. Net als met de boeddhistische leer, zijn er vele manieren om in het levensonderhoud te voorzien. Er zijn talrijke mogelijkheden. Sommige mensen hebben wat minder moed en treden het liefst als werknemer in dienst bij een grote stabiele firma, waar ze min of meer zeker zijn van een langdurige

voortzetting van het arbeidscontract. Anderen zijn veel dapperder en treden onvoorziene situaties tegemoet als ondernemer. Ze gaan misschien zelfs in een heel nieuw gebied zoals informatie technologie of het internet hun geluk proberen. Dat zijn de mensen, die als ze succes hebben, al gauw aan het hoofd staan van een grote onderneming. Andere mensen hebben die ondernemersmoed niet en zijn tevreden met het verkopen van broodjes. Weer anderen willen geen broodjes verkopen en denken: zolang ik mijn eigen brood maar heb. Als we dus iets gaan ondernemen, in dit geval de altruïstische motivatie oftewel de verlichtingsgeest, dan is het belangrijk dat we er het voordeel van inzien. Want dan kunnen we ook het enthousiasme opbrengen waardoor de inspanningen wat minder zwaar worden, succes verzekerd wordt en de kans groter wordt dat we in onze onderneming volharden. De verlichtingsgeest, de wens om boeddha te worden om het welzijn van alle wezens effectief te kunnen bevorderen, is een van de allerheilzaamste motivaties. Wel logisch natuurlijk, want het beoogt het welzijn van iedereen. Niet zomaar van een 'happy few', nee, van alle wezens die het heelal bevolken. En dat zijn er nogal wat! Dat snijdt al heel gauw door een groot aantal aangeleerde of opgelegde gewoontes heen. Immers, wij zijn wel gewend om positief te denken en om een vriendelijke houding aan te nemen naar onze geliefden, naar onze familieleden en misschien naar de buren waar we goed mee kunnen opschieten, maar zeker niet naar mensen aan wie we een hekel hebben, en al helemaal niet naar eventuele vijanden. In die houding van de verlichtingsgeest stellen we ons open voor liefde en mededogen voor iedereen, ook voor de mensen met wie we niet op kunnen schieten, ook voor de mensen die ons niet netjes hebben behandeld en ook voor diegenen die we niet kennen. Van nature hebben we een voorkeur voor

De verlichtingsgeest, de wens om boeddha te worden om het welzijn van alle wezens effectief te kunnen bevorderen, is één van de allerheilzaamste motivaties.

bepaalde wezens, omdat we daar wat gemakkelijker mee op kunnen schieten. Dan hebben we ook al snel een positieve houding naar die wezens toe. Maar niet naar iedereen, want de vreemden interesseren ons niet echt, we kunnen het ons niet eens voorstellen hoe het zou zijn om betrokken te zijn bij alle wezens die we niet kennen. Dat is een hele zware lading. En we kunnen ons ook moeilijk voorstellen dat we ons leven inspannen voor mensen die ons verkeerd hebben behandeld of misschien zelfs hebben mishandeld. Dit geeft dan tegelijkertijd het probleem aan van de verlichtingsgeest: het is tegennatuurlijk, van nature hebben wij die partijdigheid. Sommige mensen vinden we leuk en daar willen we wel wat voor doen; anderen vinden we helemaal niet leuk en daar willen we helemaal niets voor doen. In de verlichtingsgeest doorbreken we die partijdigheid en worden we onpartijdig. We proberen gelijkmoedigheid op te wekken, met dezelfde krachtige liefde en hetzelfde intense mededogen voor iedereen. Ongeacht wat de houding van die persoon naar ons toe ook moge zijn. En dan niet alleen met betrekking tot alle mensen (zo'n 6 miljard), maar ook met betrekking tot alle dieren (vrijwel ontelbaar in aantal), met betrekking tot alle wereldse goden, de geestenwereld enzovoorts. Het laat zien dat mensen doorgaans wel liefde en mededogen hebben voor hun eigen kinderen, voor hun eigen ouders, voor familieleden, misschien zelfs voor die mensen met wie ze belangrijke zakelijke contacten onderhouden, maar niet voor de dieren. Die worden geslacht om als voedsel te dienen voor de gezinsmaaltijden. Er is al aan de basis een soort partijdigheid waarbij de 'happy few' die tot het uitgeselecteerde clubje behoort, wordt gevoed ten koste van een heleboel anderen die niet tot die 'happy few' zijn uitverkoren. Dit gaat veel verder. Want we zien dat zonder veel gedachten of twijfels vissen worden afgeslacht om tot voedsel voor dieren te dienen. Niet alleen voor mensen maar ook voor andere dieren. Kijk bijvoorbeeld eens naar hoeveel vissen er per dag in het buikje van een zeehondje in Pieterburen verdwijnen! Het zeehondje is uitverkoren en de vissen, die er het loodje voor leggen, tellen niet mee. Heel interessant in de ogen van boeddhisten is dan ook het feit dat er tegenwoordig steeds meer aandacht komt voor dierenrechten. Eindelijk hebben we de universele rechten van de mens, nu is er langzaam aan ook aandacht voor de dierenrechten. Dat is voor de boeddhistische wereld een heel interessant fenomeen, want we geloven in het boeddhisme in reïncarnatie. We geloven ook dat mensen dieren kunnen worden en dat dieren

We proberen gelijkmoedigheid op te wekken, met dezelfde krachtige liefde en hetzelfde intense mededogen voor iedereen. Ongeacht wat de houding van die persoon naar ons toe ook moge zijn.

in hun volgende leven mensen kunnen worden. Er is dus niet zo'n harde scheidslijn tussen de mensenwereld en de dierenwereld. Dat verklaart dan mede waarom de dieren een belangrijke plaats innemen in het boeddhisme. Als wij boeddha willen worden voor het welzijn van de wereld, dan is

dat niet alleen de mensenwereld, maar ook de dierenwereld. Stel je die motivatie, die intentie, die gedachte die je opwekt, dan eens voor: ik wil boeddha worden en eigenlijk wil ik alle anderen helpen. Ik wil net als de historische Boeddha Shakyamoeni worden, omdat ik dan alle capaciteiten heb om het welzijn van zoveel mogelijk anderen, zonder uitzondering, te bevorderen. Daarom wil ik boeddha worden. Niet omdat het voor mezelf zo prettig is, het is zeker zo prettig om gewoon bevrijding voor mezelf te bereiken. Nee, ik wil boeddha worden voor het welzijn van alle wezens. Als je met die gedachte, met die motivatie, iets positiefs doet, al is het schoenen poetsen of een maaltijd koken of iemand met de auto wegbrengen, creëert dat ontzettend veel positieve energie. Waarom? Omdat de intentie alle wezens te helpen enorm nobel is. Iemand die het boeddhaschap beoogt en vanuit die motivatie iets doet in de wereld, creëert bergen positieve energie. Je kunt je ook voorstellen dat zo iemand ook alleen maar helpt en niet zal schaden. Want hoe kan je nou schaden als je streeft naar het welzijn van iedereen? Zo creëert die altruïstische motivatie enorm veel positieve energie voor onszelf en heel erg heilzaam voor onze omgeving vanwege de positieve houding waarmee we in onze omgeving staan. Het creëert ook een mogelijkheid voor wereldvrede. Want mensen die echt het welzijn van iedereen beogen gaan elkaar niet met wapens te lijf. Ook al kunnen ze van mening verschillen over politieke vraagstukken, over bezit van land en territorium, ze zullen elkaar niet afslachten. Daarom is de verlichtingsgeest de meest zekere weg naar een stabiele wereldvrede. Dit is het essentiële punt van de verlichtingsgeest, van die altruïstische motivatie. Hoewel onze daden in de praktijk niet eens hoeven te veranderen, tenzij ze schadelijk waren voor anderen, creëren we met datzelfde werk veel meer positieve energie. Dat verklaart dan ook hoe je met de verlichtingsgeest snel boeddha kunt worden. Het is niet makkelijk om boeddha te worden. Daar is heel veel positieve energie en kracht voor nodig, maar die ontstaat gemakkelijk met de verlichtingsgeest. Met de verlichtingsgeest kunnen we de meest simpele dingen heel diepzinnig en waardevol maken. Stel je voor, je hebt een hond thuis. Je geeft die hond te eten. Dat kun je nonchalant doen en denken: die hond heeft weer lekker te eten. Dat is natuurlijk een goede zaak, want honden hebben altijd honger! Maar je kan ook denken: ik wil die hond niet alleen eten geven omdat hij honger heeft, ik hoop met dit geven van dit kleine beetje voedsel aan dit ene dier boeddha te worden om het welzijn van alle wezens effectief te kunnen bevorderen. De hond krijgt nog steeds hetzelfde aantal brokjes, maar het wordt enorm groots aan positieve gevolgen. Omdat we niet alleen die hond daarmee willen helpen, maar het uiteindelijke welzijn van alle mensen, dieren, geesten, goden enzovoorts beogen. Zo beschrijft dat eerste hoofdstuk de voordelen van de verlichtingsgeest. We kunnen daar nu uiteraard niet zo heel erg diep op ingaan. Ze zijn onbeschrijfelijk. De essentie is de idee dat je door die motivatie, die gericht is op het welzijn van alle wezens, een evenredig grote hoeveelheid positieve energie creëert. En omdat het gaat om talloze, ontelbare wezens is de positieve energie, die volgt op de verlichtingsgeest, grenzeloos en onmetelijk. Als we daardoor geïnspireerd worden om die verlichtingsgeest te ontwikkelen, door na te denken over

Andy Weber

Acharya Shantideva

de voordelen ervan, dan is de eerste stap gezet in het ontwikkelen van de verlichtingsgeest op weg naar het boeddhaschap. Niet dat dat makkelijk is, het gaat tegen een paar natuurlijke neigingen in, maar als je er je best voor doet dan kunnen we allemaal die verlichtingsgeest ontwikkelen.

Als wij boeddha willen worden voor het welzijn van de wereld, dan is dat niet alleen de mensenwereld, maar ook de dierenwereld.

Hoofdstuk 2 gaat over het zuiveren van negativiteit die we in het verleden hadden opgedaan en het creëren van positieve energie die we nodig hebben voor dat bodhisattva-pad.
Er is één ding dat in de weg zit en dat is onze negativiteit. We hebben een lange historie achter ons. Volgens het boeddhisme waren we er al ver voor de prehistorie en hebben we beginloze aantallen levens ervaren. In ons onderbewustzijn dragen we allerlei indrukken van die levens met ons mee. Daarbij zijn positieve indrukken, die gelukservaringen zullen produceren, maar er zijn ook negatieve indrukken, die problemen en lijden zullen veroorzaken zodra de omstandigheden daartoe bij elkaar komen. Die negatieve indrukken moeten er uit. Dan kun je wel denken: ik heb nog nooit mensen vermoord, ik heb niets gestolen, ik pleeg geen overspel, ik ben zo slecht nog niet. Maar het boeddhisme heeft het over vorige levens. Wie weet wat wij in het stenen tijdperk hebben uitgespookt? We proberen dan alle negativiteit die mogelijkerwijs in onze geest aanwezig kan zijn te zuiveren. Soms worden je duistere of slechte karakterkanten een beetje zichtbaar als je jezelf leert kennen. Zuiveren doen we door ze te bekennen en door met die bekentenis een belofte te maken dat we ze nooit meer zullen doen. Wat die negatieve daden ook waren, we zullen ze nooit meer doen en daardoor worden de negatieve ladingen in onze geest gezuiverd. Door het zuiveren we onze geest kan de verlichte motivatie gemakkelijk wortel schieten en tot ontwikkeling komen. Op de tweede plaats hebben we misschien nog niet voldoende positieve energie om het bodhisattva-pad te kunnen volgen. Dat is op zich geen probleem want positieve energie kan worden gecreëerd. Daarom besteden we, naast het zuiveren van onze negatieve lading, zorg en aandacht aan het creëren van zoveel mogelijk positieve energie.

Hoofdstuk 3 gaat over het feitelijk opwekken van de verlichtingsgeest. Als de altruïstische motivatie, die verlichtingsgeest, eenmaal is opgewekt, is die als een heel kostbaar bezit. Wat doe je met een kostbaar bezit? Dat laat je niet rondslingeren, dat laat je niet op straat liggen, dat bewaak je.

Hoofdstuk 4 gaat over het bewaken van de nieuw opgewekte verlichtingsgeest door het trainen in zelfbeheersing, zelfdiscipline, door middel van bedachtzaamheid. Dit wil zeggen dat je je bewust bent van wat je aan het doen bent. Of je bewust worden van waar het naar toe gaat, wat je neigt te zullen gaan doen in de toekomst. Ons daar bewust van worden geeft ons de mogelijkheid er verandering in aan te brengen, bij te sturen voor we onze zelfbeheersing kwijt zijn. Bijvoorbeeld: als we bepaalde kostbaarheden bezitten, die we misschien thuis bewaren, dan doen we bij vertrek alle deuren en ramen op slot. Als het al heel kostbaar wordt dan leggen we een alarm installatie aan of sluiten we een contract met een dienst die het huis op afstand bewaakt. Hetzelfde geldt voor dure auto's. Als je een dure auto hebt, laat je die niet met open ramen en fout geparkeerd midden op straat staan, want als je terugkomt is die gegarandeerd weg. Zo geldt dat ook voor onze verlichtingsgeest. Het is best wel moeilijk om de bijna onnatuurlijke verlichtingsgeest, waarmee je je wilt inzetten voor het welzijn van alle wezens, tot ontwikkeling te brengen; maar is 'ie er eenmaal dan is 'ie het waard om bewaakt te worden. Vroeger als mensen een kostbaar bezit hadden dan brachten ze dat naar de bank. De bank had een kluis en daar kreeg je een sleuteltje van. Daarin kon je waardepapieren, sieraden en zelfs kunst bewaren zodat het thuis niet gestolen kon worden. Een ander voorbeeld: als we iets hebben geleerd, een taal of een computerprogramma - en het kost meestal wel moeite om iets te leren - dan moet je het daarna regelmatig bijhouden, anders verdwijnt het weer uit je geest. Dan kun je het wel weer oprakelen, maar dan kun je misschien even niet uit je woorden komen in die taal. Dat bedoelen we eigenlijk met bedachtzaamheid, dat wat al is opgebouwd niet kwijt raken, maar paraat houden. Met bedachtzaamheid proberen we ons bewust te worden van al onze activiteiten. Als mensen zijn we nogal actief! We bedenken steeds weer wat om te doen. Dat niet alleen fysiek maar ook verbaal. We hebben altijd van alles te vertellen en we hebben nog veel meer gedachten. Bedachtzaamheid zorgt ervoor dat

Zo creëert die altruïstische motivatie enorm veel positieve energie voor onszelf en heel erg heilzaam voor onze omgeving, vanwege de positieve houding waarmee we in onze omgeving staan. Het creëert ook de mogelijkheid voor wereldvrede.

we ons bewust worden van alle fysieke activiteiten en neigingen tot activiteiten, van alles wat we zeggen en van plan zijn te zeggen en van onze

Het is niet makkelijk om boeddha te worden. Daar is heel veel positieve energie en kracht voor nodig, maar die ontstaat gemakkelijk met de verlichtingsgeest. Met de verlichingsgeest kunnen we de meest simpele dingen heel diepzinnig en waardevd maken.

gedachten. Wanneer we ons bewust worden van onze fysieke activiteiten, we staan op het punt om te gaan lopen of om iets te gaan doen, dan kunnen we ons afvragen: 'is dit nuttig of is dit niet nuttig?' Is het schadelijk voor anderen of is het heilzaam voor anderen? Dat geeft een stukje extra bewustwording van onze activiteiten en tegelijkertijd om er die positieve motivatie achter te zetten, waardoor het nog veel effectiever wordt. Het kan heel verruimend en verlichtend zijn om je eens te verdiepen in het fysieke activiteiten. Wat doen we precies met ons lichaam en waarom doen we het? Nu hebben de meesten van ons de fysieke activiteiten wel redelijk goed in de gaten, hoewel de motivatie misschien niet altijd even duidelijk is.

Bij onze verbale activiteiten ligt het wat gecompliceerder. Veel mensen hebben de neiging om te praten als de bekende kip zonder kop.

Natuurlijk is het praten met andere mensen een belangrijke manier van communiceren, maar dat wil nog niet zeggen dat er zinloos gepraat moet worden of dat er gepraat moet worden omdat we geen moment van stilte kunnen verdragen. Als we eenmaal grenzeloos aan het praten gaan, is het eerste interessant onderwerp meestal wel interessant, soms ook wel het tweede, maar al snel wordt het roddelen over derden die er niet bij zijn en wordt het negatief praten, kritiek hebben op anderen. Met al dat negatieve spreken creëren we volgens het boeddhisme slecht karma.

We proberen ook inzicht te krijgen in onze geest en dat ligt nog wat gecompliceerder. Dat wil zeggen inzicht in alle verschillende gedachten die in onze geest leven, om beter te begrijpen welke neigingen we hebben die tot slecht karma zouden leiden en welke positieve dingen er zijn in onze geest, zodat we de juiste keuzes kunnen maken. In het Nederlands kennen we dat als evalueren. Het evalueren van onze daden en de dingen die we zeggen en het evalueren van ons gedachtegoed. Daardoor ontstaat een stukje bewustwording en daardoor ontstaat tegelijkertijd de gelegenheid om in te grijpen. Als we zien dat we het die dag helemaal niet zo goed gedaan hebben, dan kunnen we zeggen dat het helemaal niet de bedoeling geweest was en dat we het morgen extra goed proberen te doen. Bijvoorbeeld, we proberen om niet weer zo als een kip zonder kop allerlei negativiteit te uiten over anderen of om niet weer zo donker te denken, waar we zelf niet blij van worden en waardoor we donkere wolken voor anderen oproepen. Laat ik eens proberen om er eens positiever tegenaan te gaan. Die evaluatie, die mogelijk is dankzij bedachtzaamheid, is het punt waar we het tij kunnen keren. Met bedachtzaamheid bewaken we onze positieve intenties, zoals rijke mensen hun materieel bezit bewaken. We zorgen ervoor dat ze niet verloren gaan, maar blijven toenemen, zodat de positieve energie die we hebben verzameld kan toenemen en niet verdwijnt. De positieve intentie een boeddha te worden voor het welzijn van alle wezens zal dan niet afnemen, maar sterker worden dankzij bedachtzaamheid en evaluatie.

Hoofdstuk 5 gaat over herinnering en oplettendheid. Herinnering is het binden van de geest of het richten van de geest op iets positiefs. Je geest steeds weer richten op iets positiefs. Tibetanen zeggen dan: "je geest aan iets positiefs binden met herinnering." Je kan maar aan één ding tegelijk denken. Dus als je heel gericht aan iets positiefs denkt, kan er niet tegelijk een negatieve gedachte zijn. Maar omdat we vaak snel afgeleid zijn en onze positieve intentie weer verliezen is er naast herinnering ook oplettendheid. Een soort spion die oplet of we het nog goed doen. In dit verband gaf de grote Indiase meester Atisha het advies: "Als je onder de mensen bent, let dan vooral op wat je zegt; als je alleen bent, let dan vooral op wat je denkt."

Oplettendheid gaat een stuk verder dan de evaluatie die we net in verband met bedachtzaamheid hebben besproken, want evaluatie is altijd achteraf. Oplettendheid is op het moment zelf. Op het moment dat we bezig zijn om iets positiefs te doen, opletten of het nog steeds positief blijft. Opletten dat we niet via een zijspoor in een heel ander gedachtepatroon belanden. Als dat zo is, dan kunnen we het snel corrigeren met herinnering door ons simpelweg te herinneren: dat was niet de bedoeling, ik was hier mee bezig! Zo zetten we de

Volgens het boeddhisme waren we er al ver voor de prehistorie en hebben we beginloze aantallen levens ervaren. In ons onderbewustzijn dragen we allerlei indrukken van die levens met ons mee.

Shantideva

geest terug op het goede pad. We hebben vaak niet door wat onze onderliggende gedachten zijn tijdens onze activiteiten. We doen maar wat en we zeggen maar wat in ons opkomt. Als het maar spontaan is, dan zal het wel goed zijn. Dat geldt ook voor onze gedachten. Ze hebben een historie en ze zijn niet zonder oorzaak, maar die oorzaak ontgaat ons doorgaans volledig. We zien hoogstens een aanleiding om op een bepaalde manier te denken. Het betreft een stukje bewustwording, hier in het vierde en vijfde hoofdstuk van de beoefeningen voor bodhisattva's. Een training in bedachtzaamheid aan de ene kant met die evaluatie achteraf, herinnering en oplettendheid op het moment zelf. Het leuke is eigenlijk dat wij heel goed kunnen opletten. Alleen letten we meestal op anderen! Als we anderen zien stuntelen, dan zien we dat onmiddellijk. We zien niet dat we zelf regelmatig stuntelen. Dat is een soort gewenning, die is ook wel logisch want onze zintuigen staan naar buiten toe. Die zijn niet naar binnen gericht. We hebben een neiging om eerst naar de buitenwereld te zien. Het boeddhisme leert ons dat er niets mis mee is om je te oriënteren op de buitenwereld, maar het gaat vooral om de binnenwereld als je vooruit wilt. Wanneer we die neiging om vooral op anderen te letten en de bijbehorende kritiek niet door hebben, dan wordt dat zo'n sterke gewenning dat we op een gegeven moment in de illusie verkeren dat iedereen stuntelt en dat alle mensen vreselijk gebrekkig zijn, behalve wijzelf. Wij zijn zonder gebreken, want die zien we toch niet? Dat is een heel verkeerde houding. Die verkeerde houding voorkomen we met behulp van herinnering en oplettendheid, die in een groot aantal verzen door Shantideva worden beschreven. Terwijl er op deze manier een positieve gewenning ontstaat, die we niet alleen regelmatig evalueren en waar we ons bedachtzaam van blijven, maar die we ook proberen om onder controle te krijgen met herinnering en oplettendheid, ontstaat er ook steeds meer goed karma. Steeds meer positieve energie in onze geest. Dan gaat alles steeds gemakkelijker, krijgen we ook steeds meer voor elkaar, maar die positieve energie is natuurlijk wel geleidelijk aan opgebouwd. Dat heeft ook moeite gekost. Het zou zo ontzettend zonde zijn als die positieve energie opeens weer verloren gaat.

Hoofdstuk 6 gaat over geduld/verdraagzaamheid. De zekerste manier om al die positieve energie te vernietigen is door regelmatig boos te worden. Je voelt het eigenlijk ook. Als je een keer heel erg druk maakt over iets irritants, voel je als het ware die positieve energie wegglijden. Daarom gaat het zesde hoofdstuk van Shantideva over geduld en verdraagzaamheid. Woede is als een vuur dat alles vernietigt. In het Nederlands is er zelfs een uitdrukking: het vuur van woede. Woede veroorzaakt verwrongen gezichten en een hoop ellende in de onmiddellijke omgeving. Maar woede doet nog veel meer, zo zegt het boeddhisme, woede vernietigt de positieve lading in je geest. Dat is natuurlijk vreselijk jammer, want die hebben we ontzettend hard nodig. Daarom is er in het boeddhisme een wijd verbreide training in verdraagzaamheid, geduld, geweldloosheid, alle aspecten die het geduld kan aannemen in meditatie en in het alledaagse leven. Want als we geduldig zijn, worden we niet boos. Een van de methoden die het boeddhisme gebruikt om

aangeleerde gewenningen te doorbreken is logica. Ergens heel erg logisch over nadenken, om de voor- en nadelen af te wegen. Boos worden heeft geen voordelen, het heeft enkel nadelen. Je wordt er zelf beroerd van en je maakt er anderen ziek mee. Ik ben nog nooit iemand tegen gekomen die zei: "ik heb zo'n fijn weekend gehad, ik ben in Amsterdam geweest en ik en zó óntzettend boos geweest op iedereen die ik tegen kwam en nu voel ik me zó óntzettend fijn!" Dat heb ik echt nog nooit gehoord. Want mensen die boos zijn, zijn niet blij. Ze kunnen soms niet slapen van de woede die doorvreet aan hun gemoed. Ze ontwaken met een enorme kater in hun hoofd omdat ze zo boos zijn geworden zonder dat het iets oplevert. Iemand die echt boos is voelt zich ook niet op z'n gemak. Al ligt hij op een dik matras, bekleed met brokaat. De training in geduld wordt wel eens verkeerd begrepen, alsof je alles maar goed zou moeten vinden of dat je in een vreselijk irritante situatie heel erg rustig zou moeten blijven. Dat is wel het ideaal, maar dat kan voorlopig niet. Als je wilt trainen in geduld, moet je dat doen op het moment dat er geen irritante situatie is. Dat er niemand is die je met een stok op je hoofd slaat, want als dat wel gebeurt is dat niet het moment om geduld te gaan oefenen. Dat moet van tevoren gebeuren. Als we mediteren door bijvoorbeeld de voor en nadelen van het boos worden te analyseren, zullen we zoveel nadelen ontdekken dat er een soort innerlijke weerstand ontstaat tegen boos worden. Die innerlijke weerstand, die afkeer van boos worden, die zorgt ervoor dat we de volgende keer niet zo snel boos worden, als we toch boos worden niet zo erg boos worden en als we dan toch erg boos worden dat het niet zo lang duurt. Als je iets van het boeddhisme wilt begrijpen, let dan vooral op deze techniek van het afwegen van voor- en nadelen. Dat gebruiken we overal voor, want dat creëert ofwel een aantrekking ofwel een afkeer. Dat gaat heel onbewust, dat werkt door in je onderbewustzijn en is een steeds toenemende kracht. Een heel simpel voorbeeld: in Nederland is het niet erg modern om moddervet te zijn. Het tegendeel is waar, men probeert massaal af te slanken en er in die zin jeugdig uit te zien. Als je er jeugdig uit wilt zien en niet corpulent wilt zijn dan moet je geen volle melk drinken. Zo denken we hier. Men is algemeen overtuigd van de nadelen van volle melk. Wat verkoopt er dan momenteel het best? Juist, halfvolle melk. Hoewel we in een melkland leven, heeft de Nederlander er geen moeite mee om die smakelijke en volle melk te laten staan en een waterig soort aftreksel ervan te drinken. Waarom? Omdat men overtuigd is van de nadelen van de vette, volle melk. Dan kost het ook geen moeite om het op te geven. In Azië is het precies anders om. In Azië is het een teken van succes, van positieve energie, van macht, om zo dik mogelijk te zijn. En daar wordt de volle melk massaal gekocht! Evenals roomboter, olie en andere vette middelen, omdat men ervan overtuigd is dat het innemen van vet enorm veel voordelen heeft. Het is niet echt een absolute waarheid. Hier is de norm slank zijn en dan denk je na over de nadelen van volle melk. Is de norm dik zijn, dan denk je na over de voordelen van volle melk. Dat is het hele eieren eten, ook in het boeddhisme. Als je van nature een driftkikker bent en gemakkelijk boos wordt en je wilt van die boosheid af, dan denk je regelmatig na over de nadelen van boos worden. Dan verdwijnt geleidelijk aan, op natuurlijke wijze, die boosheid uit je geest. Letterlijk! Niemand zegt dat het makkelijk is, maar gelukkig: oefening baart kunst. Vooral oefening met veel enthousiaste volharding.

We proberen ook inzicht te krijgen in onze geest. Inzicht in alle verschillende gedachten die in onze geest leven, om beter te begrijpen welke neigingen we hebben, die tot slecht karma zouden leiden en welke positieve dingen er zijn in onze geest, zodat we de juiste keuzes kunnen maken.

Hoofdstuk 7 gaat over enthousiaste volharding. Niet volharding met de dwingerigheid die onnatuurlijk is, die frustreert en stress veroorzaakt, maar volharding vanuit enthousiasme. Door dat enthousiasme kost het geen moeite. Het tegenovergestelde van enthousiaste volharding is luiheid. Dat kan variëren: sommige mensen zijn een beetje lui en sommigen zijn heel erg lui. Sommige mensen zijn zo lui dat ze niet eens hun eigen eten koken. Die eten dan elke dag een boterham met pindakaas. Geen versgebakken brood, geen brood dat speciaal die dag gekocht is, nee, waarschijnlijk nog oud ook. Er zijn extreme verhalen over maar wel grappig. Er was iemand ontzettend lui geworden. Luiheid is net als enthousiaste volharding een eigenschap die je kunt ontwikkelen! Deze persoon was zo ontzettend lui geworden dat hij een heel groot brood maakte dat precies over zijn hoofd paste. Dat kon hij op zijn schouders zetten zodat hij die week niet meer op hoefde te staan om te eten. Dat geeft aan wat luiheid is of waarin het kan ontaarden. Enthousiaste volharding is precies het tegenovergestelde. Iedere keer weer enthousiast aan de gang gaan en doorzetten in heilzame activiteiten. Dat is ook de definitie: enthousiasme in het heilzame. Dus niet per sé enthousiast in voetballen of boksen, maar enthousiast zijn in heilzame dingen.

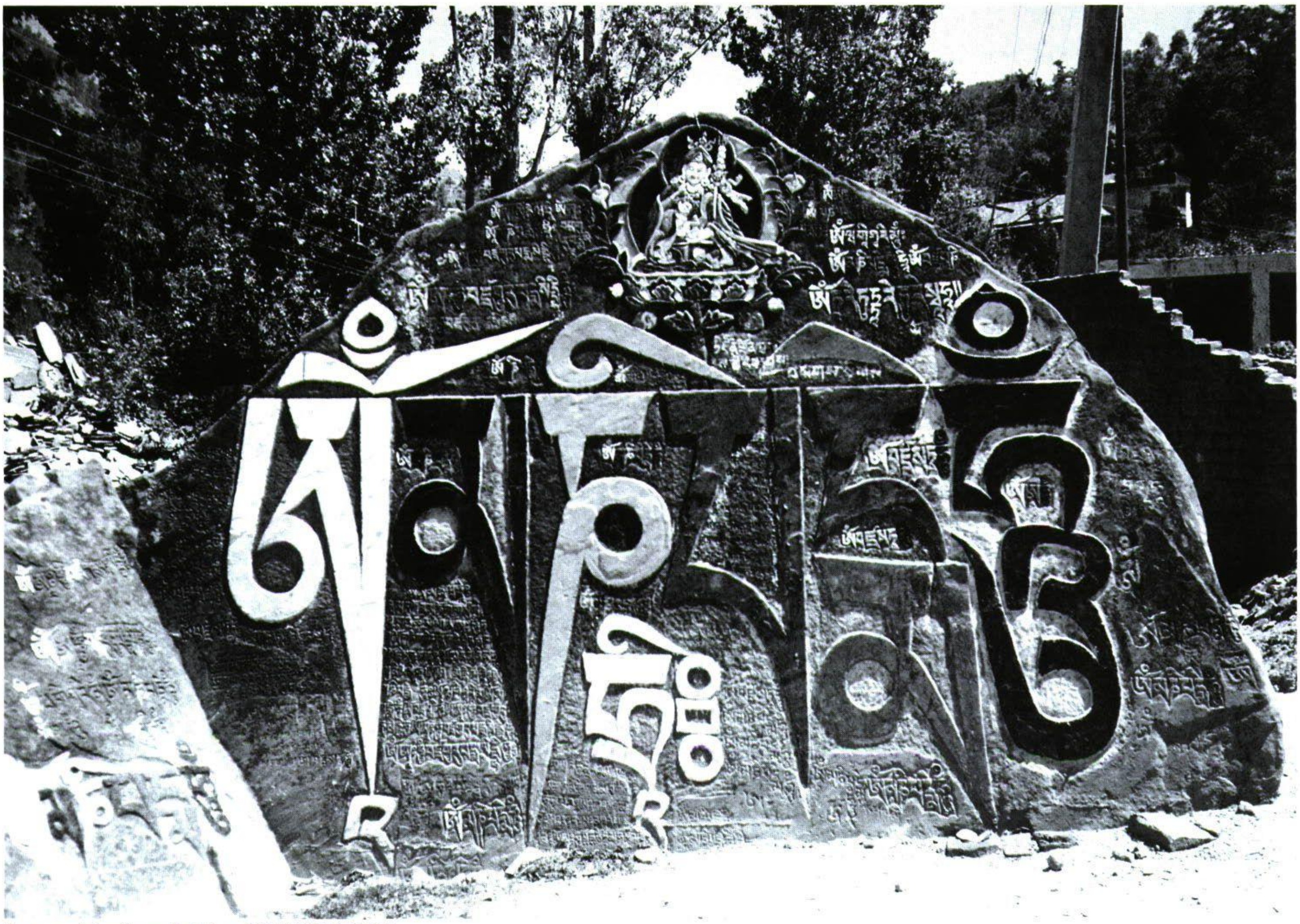
Hoofdstuk 8 gaat over meditatieve concentratie. Dit is de concentratie

die in meditatie wordt opgewekt en die ons de kracht geeft om onze geest of aandacht, ongeacht waarop en zolang als we maar willen, gericht te houden. Concentratie is eigenlijk het bundelen van onze aandacht, van onze psychische kracht. Normaal zijn we heel diffuus, heel verspreid bezig. Al die diffuse gedachten hebben individueel heel weinig kracht. Het klassieke voorbeeld van concentratie is dat we al die verschillende kleine stroompjes bundelen in een soort stuwdam, waardoor een enorm krachtige stroom ontstaat, waarmee je zelfs een elektriciteitscentrale kunt aandrijven. Een moderner voorbeeld is dat de lichtstralen van een heel diffuus en weinig efficiënt licht zodanig worden gebundeld, dat ze de kracht van een laserstraal krijgen. Dat is wat concentratie doet. Het maakt van onze geest een laserstraal.

Boos worden heeft geen voordelen, het heeft enkel nadelen. Je wordt er zelf beroerd van en je maakt er anderen ziek mee.

Hoofdstuk 9 gaat over wijsheid. Er zit een logische opbouw in de onderwerpen die Shantideva in zijn tekst behandelt. Want het is heel moeilijk om ver te komen in concentratie als we als een wildeman leven. Er is heel veel bedachtzaamheid, heel veel herinnering en oplettendheid, heel veel evaluatie en heel veel kiezen voor het positieve nodig willen we echt in die concentratie niet afgeleid worden door gewetenswroeging, door negatieve herinneringen, door ongecontroleerde verlangens enzovoorts. Dus als we echt ver willen komen met meditatieve concentratie, dan moeten we beginnen bij de morele zelfdiscipline met bedachtzaamheid. Het bedachtzaam worden op wat we doen, op wat we zeggen, op wat we denken. Met behulp van evaluaties achteraf en vervolgens ook zoveel mogelijk op het moment zelf met herinnering en oplettendheid. Dan is er een stevige basis om geconcentreerd te blijven. Jullie hebben misschien wel eens geprobeerd om te mediteren. Er zijn heel veel verschillende soorten meditaties. Misschien heb je wel eens geprobeerd om op een mentaal beeld van de Boeddha te concentreren. Dan heb je ook ontdekt dat al heel snel dat mentale beeld wordt ingewisseld voor een heel ander mentaal beeld, een hele andere gedachte of een heel ander idee. Dan was je je concentratie eigenlijk al weer kwijt. Dat gebeurt bij sommigen al na een paar seconden, maar het gebeurt in ieder geval binnen een paar minuten. Wanneer we een meditatie object niet lang vast kunnen houden, geeft dat aan dat we over weinig concentratie beschikken. Dat komt omdat we onbedachtzaam leven. In het idee van "leve de vrijheid!". Als het maar spontaan is, als het maar gezellig is, als het maar leuk is dan is alles goed. Als het opkomt dan moet het eruit, laat het maar gebeuren! Door die houding, precies het tegenovergestelde van bedachtzaamheid, beschikken we doorgaans over heel weinig concentratie. We proberen in het boeddhisme concentratie te beoefenen, omdat we die kracht van de geest nodig hebben om de uiteindelijke realiteit te doorgronden. De uiteindelijke realiteit, de leegte, de zelfloosheid, die achter de verschijning van de wereld der verschijnselen schuil gaat. Die is alleen te ontdekken met di kracht van een laserstraal, die bundeling van de aandacht van onze geest. Zo staat eigenlijk meditatieve concentratie in dienst van het ontwikkelen van wijsheid. Wijsheid is het negende hoofdstuk van de tekst van Shantideva, met name de wijsheid die de leegte realiseert. De wijsheid die realiseert dat alle verschijnselen onderling afhankelijk ontstaan en niet als losse entiteiten, vanuit zichzelf en op eigen kracht, bestaan. Ze zijn leeg van op eigen kracht bestaan. Dat is een heel ingewikkeld begrip en daarvoor is een uitleg in een opbouw van verschillende niveaus van filosofische scholen, waarbij men dan uiteindelijk de zienswijze van de leegte volgens de hoogste filosofische school begrijpt en door meditatie ook kan realiseren. De combinatie van concentratie en wijsheid wordt in de oude klassieke teksten uitgelegd in het voorbeeld van het omhakken van een boom. Vanuit onze fundamentele onwetendheid, want wij denken de dingen concreter dan ze zijn, creëren wij heel veel gebrekkig karma en is er heel veel lijden in de wereld. Een heel woud van ellende, allemaal door onze onwetendheid. Als je de boom van onwetendheid wilt omhakken, moet je met de scherpe bijl van wijsheid, die enorm omvangrijke stam van die boom steeds op precies dezelfde plaats raken. Als je de ene keer op 1 m hoogte hakt en dan op 20 cm hoogte, kom je niet door die boom heen. Dat is de kunst ook van het hakken, om hem iedere keer op dezelfde plaats te treffen. Dat doen we met concentratie. Door concentratie wordt het mogelijk om die leegte, die wijsheid te doorgronden. Als we die eenmaal hebben gerealiseerd, is dat niet een flits die zomaar voorbij is, maar dan kunnen we die realisatie ook zo lang vasthouden als we willen. Door de meditatie met concentratie, het vasthouden van de

Bedachtzaamheid zorgt ervoor dat we ons bewust worden van alle fysieke activiteiten en neigingen tot activiteiten, van alles wat we zeggen en van plan zijn te zeggen en van onze gedachten.



Mantra van de Boeddha van Mededogen OM MANI PADME HUM

realisatie van de leegte, de realisatie dat de dingen niet concreet als onafhankelijke entiteiten bestaan, wordt de geest gezuiverd van het negatieve karma en alle verstoringen van de geest. Alles wordt zuiver. Zo worden de verduisteringen die onze geest versluieren opgeheven en is men heel hard op weg naar het boeddhaschap.

Hoofdstuk 10 geeft tot besluit een toewijding van de positieve energie aan het bereiken van het boeddhaschap, als een middel om het welzijn van iedereen, van alle mensen, dieren enzovoorts, te kunnen bevorderen.

Dit geeft in het kort, maar wel volledig, de context aan van dit onderricht over het pad van de bodhisattva. Het geeft ook de inhoud aan van dit onderricht. U hebt waarschijnlijk ook begrepen dat het einddoel het bereiken van het boeddhaschap voor het welzijn van iedereen is. Dat is op zich nogal een heel groot doel. Dat zullen we misschien op korte termijn nog niet behalen. Maar toch is deze tekst ook op andere wijze praktisch, omdat er hele praktische instructies worden geboden hoe om te gaan met alledaagse situaties en om van die alledaagse situaties het beste te maken. Er wordt ook ingegaan op het nemen van verantwoordelijkheid.
Bijvoorbeeld voor mensen die zich in een verantwoordelijke positie bevinden, hoe je daar op een heel nuttige en aangename manier mee om kunt gaan. Er wordt ingegaan op de obstakels die er zijn wanneer we proberen te mediteren, concentratie te ontwikkelen, en hoe we die obstakels kunnen overwinnen. Je kunt eigenlijk dit soort onderricht op verschillende niveaus gebruiken en toepassen.

Daarom zit er voor iedereen wel wat in dat bruikbaar is. Dat is dan ook de reden waarom we deze tekst in 10 hoofdstukken gedurende anderhalf jaar hier gaan onderwijzen.

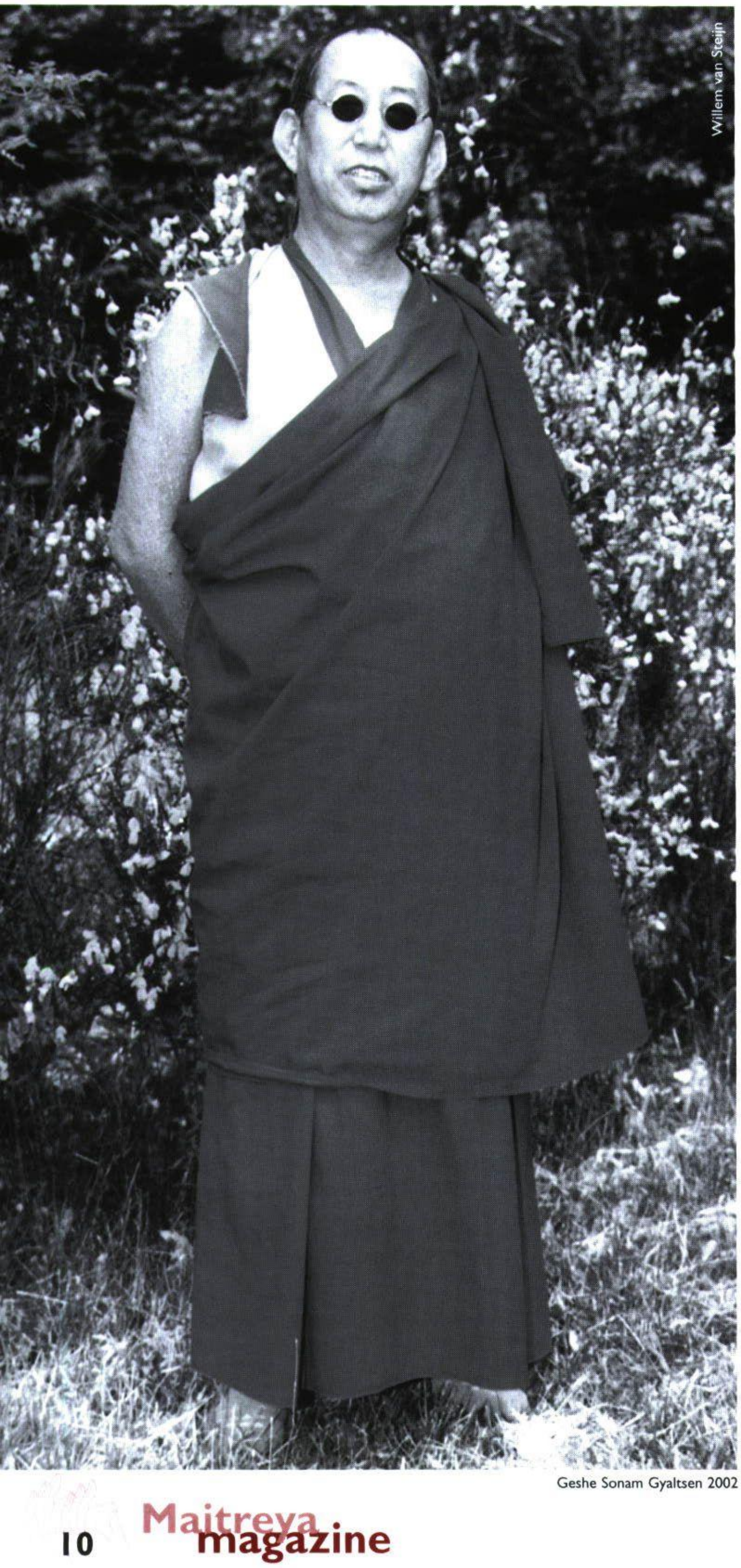
We beginnen in het weekend van 20 t/m 22 september, na het zomer reces. Iedereen kan zich daarvoor opgeven en is welkom.

Ik kan me voorstellen dat mensen dit nogal een commitment vinden, anderhalf jaar lang elke maand een weekend te volgen. Maar men is ook altijd vrij om een los weekend mee te doen. Wijden we de positieve energie toe aan het welzijn van alle wezens.

Vertaling Hans van den Bogaert
Transcript Nancy Niemeijer en Nico Knol
Bewerking Amrit Rienks

Interview met Geshe Sonam Gyaltsen

De studenten van het Maitreya Instituut kennen Geshe Sonam Gyaltsen zo'n tien jaar. Het lijkt voor ons bijna alsof hij volwassen geboren is: hij verscheen hier als voltooide leraar en wij gingen meteen verder met hem als zodanig.
Paula de Wijs vroeg hem over zijn leven vóór het Maitreya Instituut en hoe hij over het één en ander dacht. Het eerste gedeelte is hieronder afgedrukt, het tweede gedeelte komt in het volgende MM.


Willem van Steijn

Geshe Sonam Gyaltsen 2002

Geboorte

Geshela's moeder was heel blij met zijn geboorte. Niet alleen omdat hij gezond ter wereld kwam, maar omdat hij geboren werd op hetzelfde moment dat de jonge Dalai Lama dichtbij het ouderlijk huis in Lhasa passeerde, onderweg naar het zomerpaleis, het Norbu Lingka. Het was de eerste dag van het Tibetaanse Nieuwjaar (Losar) van 1941, en het huis stond zo dicht bij de route langs de Barkhor dat men de cimbalen en hoorns die de processie van de Dalai Lama aankondigden, duidelijk kon horen. Iedereen rende weg om daarbij te zijn en op dat ogenblik werd Geshela geboren. Dat de geboorte plaatsvond toen de Dalai Lama passeerde en wel op de ochtend van de eerste dag van het nieuwe jaar, vond zijn moeder bijzonder gunstige voortekens voor zijn toekomst.

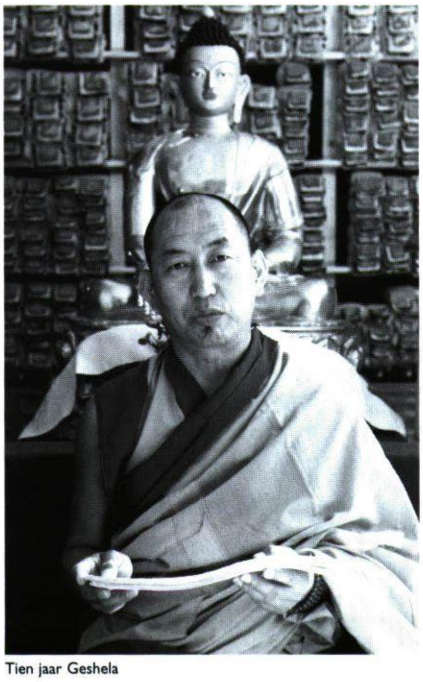
Familie

De familie van Geshela was heel vroom. De broer van zijn oma was een Nyingma rinpochee en deze oma zei weleens dat zijn gezin deel uitmaakte van een 'lama lineage family', oftewel een 'familie van lama overdrachtslijnen'. Vóór zijn huwelijk was Geshela's vader een geshe geweest in Sera Me klooster, waar hij gerespecteerd en beroemd was. Hij zat één klas hoger dan Pabongka Rinpochee, die erg arm was, en Geshela's vader heeft deze bijzondere rinpochee veel geholpen en werd later zijn leerling. Zelfs toen Geshela's vader een gezin stichtte, bleef hij een hele sterke beoefenaar, die zijn dagen doorbracht in zijn meditatieruimte op de bovenste verdieping van het huis. Mensen kwamen altijd naar hem toe voor hulp, zowel de armen als de rijken, en hij hielp iedereen. In het klooster had hij een bijnaam die aanduidde hoeveel respect men voor hem had, en buiten het klooster werd hij Chendakshar Geshe Rinpochee genoemd ('kostbare geshe van de Chendakshar familie'). Geshela moest hard lachen toen hij vertelde dat hij de voornaam van zijn vader niet kent! "Thuis noemden wij hem gewoon Pala (papa) en anderen sprak hem met respect aan en nu weten wij, zijn kinderen, niet eens hoe hij eigenlijk heette!"
De vader van Geshela stierf toen het Chinese leger onderweg was naar Lhasa. Op een dag liet hij veel mensen naar zijn huis komen en verzocht hen voor zijn kinderen te zorgen als hij er niet meer zou zijn. Hij zei dat hij genoeg slechte dingen had gezien in zijn leven en wilde niet nog meer van hetzelfde meemaken. De volgende dag maakte hij een bijzonder geluid en 'stierf' hij, terwijl zijn geest in meditatie bleef. In de volgende zeven dagen bleef zijn lichaam in de meditatiehouding zitten, totdat leden van het Tantrische College hem verzochten zijn meditatie te beëindigen. Daarna kwamen twee druppeltjes bloed uit zijn neus en verliet zijn subtiele geest het lichaam. Toen was hij echt overleden.

Geshela's moeder baarde acht kinderen, waarvan er zes in leven bleven. Hij was haar derde kind en de tweede zoon. Het gezin telde vier zonen en twee dochters. Zijn moeder was streng en maakte zich veel zorgen over haar kinderen. "Zij gaf ons weleens een pak slaag, maar met veel liefde", zei Geshela. Bijzonder is, dat alle drie zoons het klooster ingingen, wat zelfs in Tibetaanse families niet gebruikelijk is. Geshela's vader zei: "Ik ben getrouwd, maar mijn kinderen hoeven niet te trouwen en meer 'zaden van samsara' creëren!" De drie jongens gingen naar Gaden Djangtse klooster buiten Lhasa, waar een oom, Sesang Rinpochee, woonde en waar zij gesponsord werden door iemand die hun vader erg dankbaar was voor hulp in het verleden. Geshela's moeder vond het belangrijk de kinderen bij elkaar te houden in één plaats, dus ging Geshela niet naar Sera Me, hoewel dat klooster hierom had verzocht.

De vlucht

Hoewel zij in hetzelfde klooster studeerden, waren de vier broers op de kritieke dagen rond de opstand tegen de Chinese bezetters van Lhasa op verschillende plaatsen, wat leidde tot het opsplitsen van de familie. De twee jongere broers waren thuis bij hun moeder, die hen wilde beschermen. Geshela's oudere broer was met duizenden andere Tibetanen naar de Norbu Lingka gegaan om Z.H. de Dalai Lama te beschermen. Geshela was in het klooster en na de laatste lessen, die Z.H. de Dalai Lama tijdens het Mönlam Festival gaf, verliet Geshela Gaden met zijn leraar en klasgenoten. Hij en een vriend gingen eerst naar Rinchen Ling, een dorp waar zijn sponsor een huis had. Na de gevechten in Lhasa kwamen steeds meer monniken daar aan en uiteindelijk begonnen Geshela en zeven van zijn vrienden aan de barre tocht naar India. Zij liepen een maand lang, berg op, berg af, tot hun schoenen helemaal versleten waren. Zij moesten niet alleen in de sneeuw lopen, maar er ook in slapen en wel zonder dekens. Ze liepen



Tien jaar Geshela

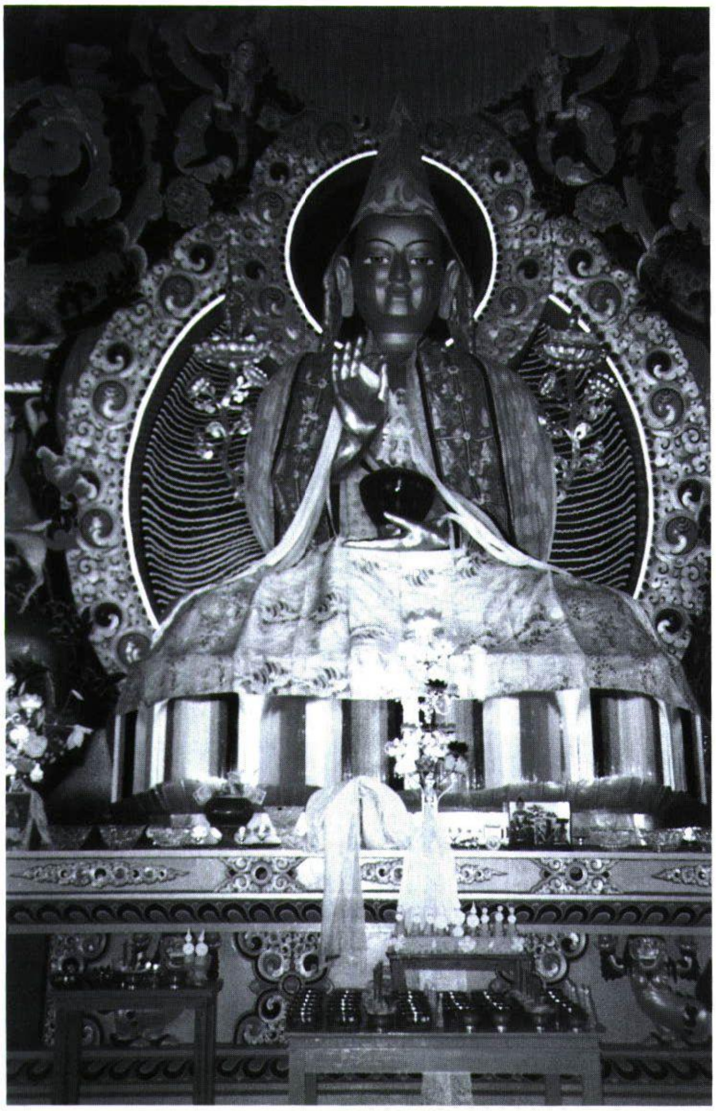
's nachts en klommen door de bergen in het donker, om niet door de Chinese soldaten te worden gezien. Omdat zij de weg niet kenden, liepen ze soms in kringen en moesten ze een andere, moeilijke weg proberen. Soms, omdat er niets anders was, aten ze haver dat voor paarden bedoeld was. De laatste drie dagen van hun reis raakte hun eten helemaal op.

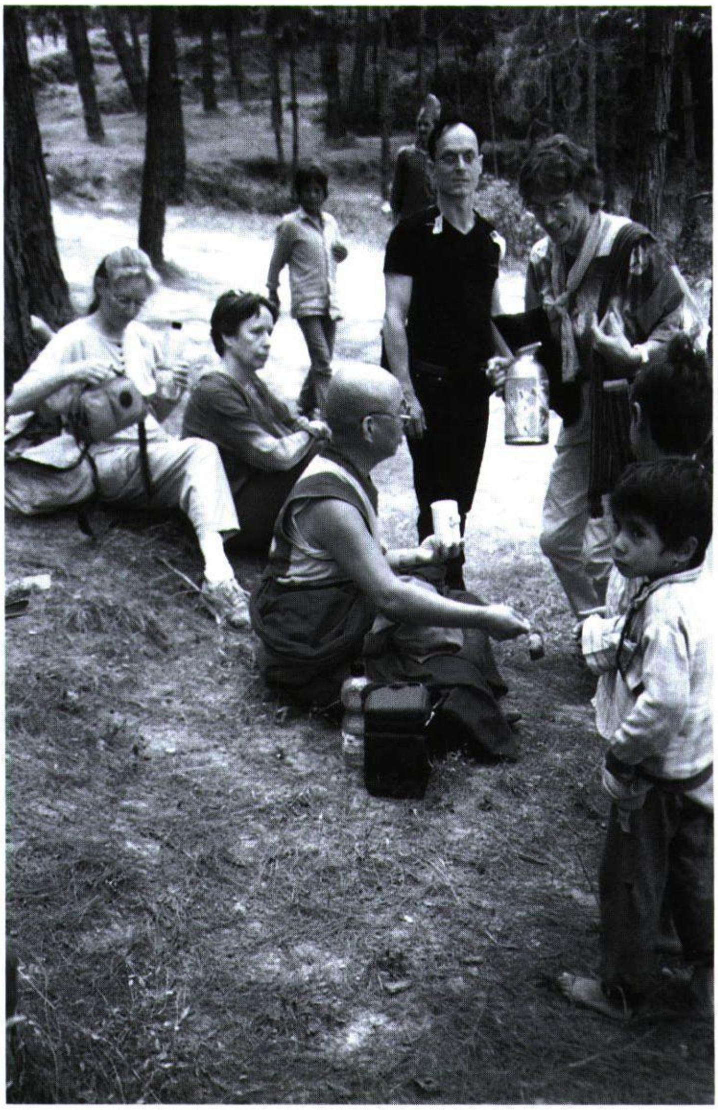
India

Eindelijk kwamen ze aan bij de Indiase grens waar ze moesten wachten tot er bevel van hoger hand kwam om de - inmiddels duizenden - Tibetaanse vluchtelingen die de grens hadden gehaald, toe te laten in India. Een Indiaas vliegtuig dropte eten voor de uitgehongerde vluchtelingen, maar Geshela besefte dat hij verder moest. Na een tocht langs Bomdilla en andere plaatsen kwam hij aan in Missamari, waar het vreselijk heet was. Twee maanden daarna kwamen vertegenwoordigers van de Tibetaanse regering in ballingschap om monniken die filosofie konden studeren uit te zoeken. Geshela werd naar Buxaduar gestuurd, waar hij eerst op school zat met ongeveer 30 andere monniken, inclusief Lama Zopa Rinpochee en vele andere rinpochees. Daar studeerde hij Engels en Hindi, maar in Buxaduar was ook een klooster school gevestigd. Daar begon de debatteerles op hetzelfde tijdstip als de Engelse lessen in zijn school, en Geshela besloot te kiezen voor de studie van filosofie, die hij belangrijker achtte. In die tijd leerde hij ook Lama Thubten Yeshe kennen. Geshela bleef in Buxaduar studeren tot 1969, toen de drie grote Gelugpa-kloosters opnieuw werden gesticht in Zuid-India.

Gaden Djangtse

Geshela verhuisde naar Mundgod, wat toen slechts rimboe was, en de volgende drie jaar waren verschrikkelijk. De monniken moesten voor een baas bomen kappen en in de velden werken. In ruil hiervoor kregen ze eten en een schamel loon van 12 annas per dag (minder dan één





Geshela met studenten bij het Kopan Klooster tijdens de India/Nepal-reis in 1997.

Tijdens de jaarlijkse Zomer Lam Rim cursus in Emst

roepie). De oogst ging naar de Indiase regering en de monniken mochten niets ervan zelf bewaren. Na drie jaar mochten de Tibetanen de leiding overnemen en de oogst wél zelf houden. In die tijd maakten de monniken bouwstenen en bouwden aan hun klooster maar ze verdienden geen geld. Wanneer het regende was er overal modder, wanneer het droog was, was de grond steenhard. Naast de zware lichamelijke arbeid moesten ze 's nachts de velden bewaken, na het zaaien tegen de varkens, later tegen de vogels en daarna ook tegen de locale bevolking! Tegelijkertijd studeerden en debatteerden zij door. Het was een uitputtende tijd.

Acharya, umdze en geshe

In oktober 1972 werd Gaden Djangtse twee studieplaatsen aangeboden bij de Sanskriet Universiteit in Varanasi. Deze plaatsen werden verloot en Geshela's gebeden werden verhoord. Hij kreeg één van de felbegeerde plaatsen. Enkele dagen later reisde hij af naar Varanasi, waar hij drie jaar lang hard studeerde. Hij haalde de graad van acharya en kon met recht een geleerde genoemd worden. Geshela verbleef daarna een jaar in Dharamsala, maar in 1976 ging hij terug naar zijn klooster, Gaden Djangtse. Hij kreeg veel verantwoordelijkheid voor het reilen en zeilen daar en in februari 1978 werd hij benoemd tot umdze, ('chanting master'). Hoewel een umdze zich in andere kloosters alleen met het zingen van gebeden en poedja's bemoeit, is in Gaden Djangtse deze taak veel omvattender. Ook discipline en andere zaken vielen onder zijn verantwoordelijkheid en Geshela zelf zegt dat hij een strenge umdze was. Onder hem moesten alle monniken de teksten van de poedja's, zelfs de lange, uit hun hoofd leren, iets wat zij niet altijd hadden gedaan. Dit vond hij belangrijk, niet alleen voor het aanzien van het klooster door de buitenwacht, maar omdat anders de monniken niet op de betekenis konden mediteren tijdens de poedja. Zij bleven alles alleen maar lezen. Hij zorgde er ook voor, dat tijdens de dagelijkse gebeden en poedja's de monniken correct gekleed waren en alle delen van hun pij droegen. Monniken in de andere Gelugpa kloosters waren hiervan onder de indruk en één voor één begonnen deze kloosters ook zijn voorbeeld te volgen. In deze tijd was Geshela nog steeds aan het studeren en op 8 maart 1979, na de examens in Sera Klooster, heeft Geshela met glans de graad van Geshe Lharampa (de hoogste graad van geshe) behaald. Ook Geshe Thubten Ngawang van Hamburg werd op dezelfde dag Geshe Lharampa. Toevallig was dit dezelfde dag als Geshela's geboorte – de eerste dag van Losar – en dit vind hij nog steeds een voorspoedig teken. Hij werd toen 38 jaar oud.

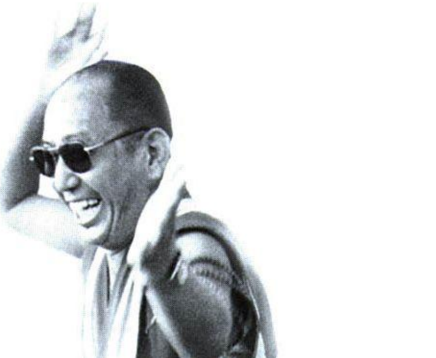
Van Ladakh naar Nederland

Geshela was vijf jaar lang umdze. Daarna bleef hij in het klooster tot dat hij in een Tibetaanse krant een oproep las voor een geleerde die onderzoek in Leh, Ladakh kon doen. Dit leek Geshela een interessante positie en hij stuurde een brief naar Leh. Kort daarna werd hij voor de baan aangenomen en hij reisde af naar Ladakh. Eenmaal aangekomen bleek de toestemming en dus ook het geld voor het onderzoek nog niet rond te zijn, maar hij werd gevraagd om toch te blijven en les te geven. Dit deed hij aan zowel monniken als leken en tot ieders tevredenheid. Hij doceerde aan de Higher Tibetan School waar hij gevraagd werd steeds meer te doen. Daar gaf hij bijvoorbeeld ook les in Tibetaanse grammatica en dichtkunst, die aan strenge regels is gebonden. De school en de studenten waren heel gelukkig met hem en hij was heel gelukkig in Ladakh. Hij dacht er niet aan om naar Europa te gaan, maar in 1989 vroeg Geshela's Duitse sponsor hem een lezing in Duitsland te houden aan de Goethe Universiteit over rituelen en het leven van een monnik. Een van de professoren, Prof. Weber, was erg onder de indruk van Geshela's stem tijdens die rituelen en het was één van de studentes van deze professor die Geshela uitnodigde om het jaar daarna (en het jaar daarna) terug te komen om Dharmales te geven. In deze periode werd Geshela benaderd door Lama Zopa Rinpochee, die hem verzocht een positie in een FPMT-centrum aan te nemen en naar het Westen te komen. Het was hem eerder gevraagd, ook door Lama Zopa Rinpochee en Lama Thubten Yeshe, maar de omstandigheden waren eerder nooit gunstig, maar nu wel. Na een aantal maanden van voorbereiding stond Geshela in de zomer van 1992 plotseling op Nederlandse bodem. De fax over zijn aankomst was niet aangekomen, maar wij waren natuurlijk ontzettend blij hem hier te zien!

(Wordt vervolgd in het oktobernummer van het Maitreya Magazine)

Door Paula de Wijs

(boven) Geshela met Z.H. de Dalai Lama in Dharamsala, India/Nepal-reis in 1997.



Geshela (boven) tijdens de 10 maart herdenking te Brussel, (daaronder) tijdens het vijf-jarig jubileum, (rechtsboven) in de tuin van het Maitreya instituut en (onder) met de deelnemers aan de International FPMT - Geshe Conference 2001.

Stichting Dhön Den

Enige tijd geleden is in dit Magazine (nr. 2, jaargang 23 - 2001) een bericht verschenen van Stichting Dolma over de situatie in het Gaden Djangtse Klooster, het klooster van onze vaste leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen. In het daaropvolgende nummer stond nogmaals een oproep om steun, een contactadres en het bankrekeningnummer van Stichting Dolma. Inmiddels is er een aantal nieuwe ontwikkelingen door Geshela zelf op gang gebracht, waarvan ik u op de hoogte wil brengen. Omdat Geshela van verschillende mensen geld ontving voor het klooster en daardoor voor de Nederlandse wet belastingplichtig dreigde te worden, heeft Geshela een eigen stichting opgericht om zijn klooster beter te kunnen steunen.

Het Tsawa Khamsten is een onderdeel van het Gaden Djangtse Klooster. Hier wordt de eeuwenoude boeddhistische traditie voortgezet. Het huis heeft niet alleen een enorme toeloop van jonge intreders uit de Tibetaanse gezinnen in heel India, Nepal en Bhutan, vluchtelingen uit bezet Tibet die allen hun spirituele ontwikkeling hier willen voortzetten. De grote toeloop legt niet alleen druk op de mogelijkheden van de huizen, maar ook op de economie van de omliggende nederzettingen die de huizen van voedsel en andere zaken voorzien.

Het grootste probleem is de huisvesting van de monniken. De kamers van de monniken meten 3 bij 4 meter. Hier is vaak ook nog een keukentje in gevestigd. Soms wonen 15 jonge monniken op een kamer. Meestal onder toezicht van een oudere monnik of geshe. Tijdens de nacht verdelen ze matjes over de vloer waardoor ze allemaal hopen te slapen. Studeren onder deze omstandigheden en de armoede die erbij gepaard gaat, is zwaar. Hygiëne laat uiteraard te wensen over. Vaak redden ze het, samen met het klooster, nog wel totdat ze ziek worden. Er is geen familie om ze te ondersteunen. Als die er wel is zijn ze vaak ook arm.

Het huis Tsawa Khamsten heeft een nieuw gebouw neergezet om het kamergebrek op te heffen. Dit gebouw is mede met steun van gulle Nederlanders eind 2001 gereed gekomen. In dit nieuwe woongebouw worden de huidige monniken verdeeld over de kamers, zodat er maximaal drie op een kamer zitten. Door de ontstane extra woonruimte kunnen bovendien nieuwe monniken worden toegelaten. Er was reeds een wachtlijst van 100 aanmeldingen van mensen die graag in wilden treden. Door het ontstane ruimtegebrek konden ze eerst niet worden toegelaten.

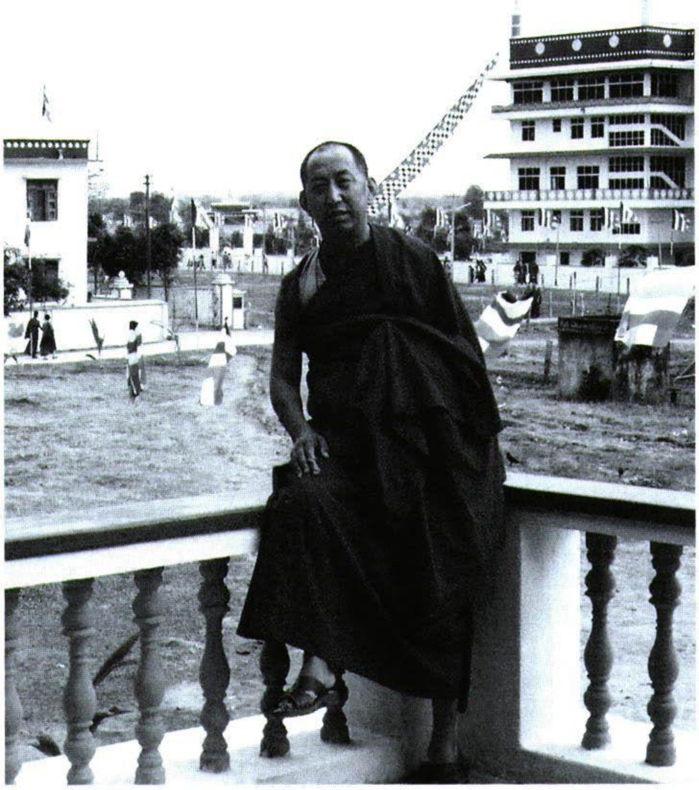
Uit de oplossing vloeien echter ook nieuwe problemen voort. Voor de nieuwbouw was niet voldoende sponsoring aanwezig. Om de dringende nood op te heffen heeft het huis zich diep in de schulden moeten steken. Voor het aflossen van de hypotheek komen andere ontwikkelingen, waaronder het creëren van betere studiemogelijkheden en verbetering van de hygiënische omstandigheden, in gevaar.

Het zijn deze punten die Geshela zorgen baren en actie was noodzakelijk. Hij besloot tot de oprichting van de Stichting Dhön Den die de problemen onder de aandacht brengt. Immers het huis, het klooster en de monniken zijn voor Geshela als een familie. Uw hulp is en blijft nodig. Eén van de mogelijkheden is een bijdrage te leveren aan de aflossing van de hypotheek. Onder het motto "Alle kleine beetjes helpen" kan de schuldenlast langzaam kleiner worden.

De persoonlijke sponsoring van monniken is een andere belangrijke optie om steun te verlenen. Het huis wordt daarbij ontlast van de voorzieningen in de dagelijkse behoeften en studiematerialen. Het is een indirecte ondersteuning van de verspreiding van de Dharma. Een monnik wordt nu in de gelegenheid gesteld een tijd lang goed te studeren en zo snelle vorderingen te maken.

Een bijdrage aan een van de andere projecten, zoals voedsel voor de Sangha of ondersteuning van het fonds voor zieke monniken, helpen niet alleen het huis, maar het gehele klooster.

Het is de wens van Geshela dat donaties aan zijn stichting niet ten koste gaan van het Maitreya Instituut. Het is de wens van Lama Zopa Rinpochee dat de studenten en de centra van de F.P.M.T. daar waar mogelijk de grote kloosters en monniken ondersteunen. Dat is precies wat de stichting doet en vraagt.



Beelden van het Gaden Djangtse Klooster in Zuid-India, winter 2001/2002.

Een donatie kunt u overmaken naar girorekening 7309892 van Stichting Dhön Den te Emst, onder vermelding van het doel/project waarvoor uw donatie bestemd is.

Voor meer informatie:
Stichting Dhön Den
t.a.v. Nico Knol
Telefoon 0182 61 99 30
nancy-nico@cistron.nl

Verslag CPMT-vergadering 2002

Paula de Wijs

Lama Zopa Rinpochee, spiritueel leider van de FPMT in de VS 2002.

"The path to enlightenment is always under construction". Toen ik op het vliegveld in Albuquerque (New Mexico, VS) liep, was ik steeds buiten adem. Ja, dacht ik, een dagje ouder... maar het was de hoogte die me deed puffen. Voor iemand die onder de zeespiegel woont, is het lopen op 2000 meter erboven toch even wennen. Van Albuquerque nam ik een busje naar Taos, waar Herman al aangekomen was. Wij waren naar dit hooggelegen woestijnstadje gekomen voor de CPMT-vergadering, die één keer per ±18 maanden wordt gehouden. Alle directeuren van de FPMT-centra uit de hele wereld worden ervoor uitgenodigd. Deze keer kwamen 77 participanten van 44 centra uit 19 landen bij elkaar, een bont en boeiend gezelschap! Alleen al een kamer delen met iemand die op een bepaalde manier bezig is met hetzelfde werk als jij, maar wel aan de andere kant van de wereld, is enorm interessant. Herman deelde zijn kamer met Dick Jeffreys, het hoofd van de Universal Education School in Bodhgaya (India) en ik de mijne met Anila Fran, die zo veel regelt op Kopan in Nepal.

Het thema

Elke CPMT-vergadering heeft twee officiële aspecten: een specifiek thema waaraan gewerkt wordt en het uitwisselen van informatie over ontwikkelingen, projecten, enz. binnen de FPMT. Deze keer was het thema bedoeld om de 'centre directors' (cd's) te confronteren met hun beeld van zichzelf en hun rol in het centrum waar zij directeur van zijn. Wij keken ook naar wat wij willen bereiken in de centra, onze visie daarop en waar wij zowel intern als extern aan moeten werken. Er werd veel in kleine groepen gedaan en soms kon dat tot interessante situaties leiden. Soms waren er felle discussies, soms hilarische momenten en natuulijk vele serieuze gesprekken.

Lama Zopa Rinpochee deed mee met veel sessies en in de ene, waarin wij gevraagd werden op te schrijven wat onze wensen voor ons centrum of de organisatie waren, was zijn lijst zo overtreffend dat die werd opgehangen zodat iedereen die kon nalezen. Een vertaling daarvan vind je aan het eind van dit stuk.

Er werd veel meer met westerse psychologische technieken gewerkt dan ooit tevoren. De begeleiders van de thema sessies waren professionele mensen van binnen en buiten de organisatie. Karuna Cayton studeerde lang onder wijlen Lama Thubten Yeshe en bij Lama Zopa Rinpochee en is psychotherapeut. Zijn schoonzuster, Amy Barton Cayton, is socioloog, psycholoog en coach. Carl Kaestner werkt met een systeem ('Masterful Coaching'), dat als doel heeft het 'vertalen' van tradities, opdat zij relevant worden in onze cultuur. Allen werken in hun persoonlijk en professioneel leven met Dharma-principes.

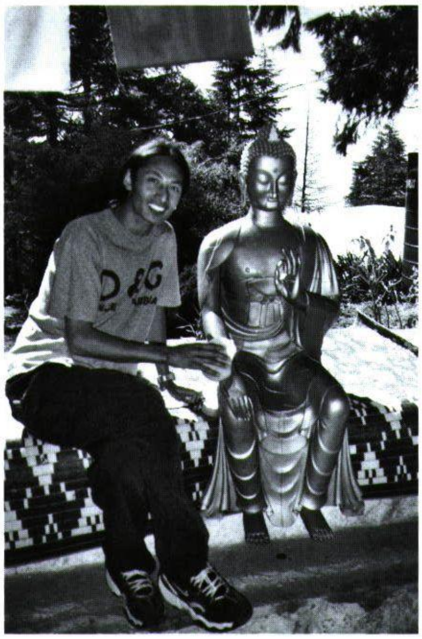
Lama Zopa heeft zich voor het eerst

uitgesproken over de relatie van westerse psychologische methoden en Dharma-beoefenaren. Hij zei dat hij onder de indruk was van hoe deze methoden harmonie helpen creëren in centra waar de studenten veel Dharma hebben gehoord maar waar de onderlinge problemen toch aanhielden. Hij vond dat het werk van Karuna en Amy ons helpt de lessen die wij jarenlang hebben ontvangen in de praktijk te brengen. "Wij willen geen geleerde mensen met een koud hart produceren", zei Rinpochee. En ook: "De Dharma-methode is te luisteren, maar niet over emotionele zaken te discussieren of dingen bloot te leggen op persoonlijk niveau. Hierdoor wordt de psychologische benadering effectief, hoewel de boeddhistische lessen zeer zegenend zijn. De manier van discussiëren kan dingen doen veranderen en harmonie creëren".

Een van de conclusies die het samensmelten van de twee methoden voor mij duidelijk maakte was een zin van Karuna over hoe problemen veroorzaakt worden door de botsing van onze eigen projecties en hoe het daarom nodig is verantwoordelijkheid te nemen voor die projecties.

Naast het werk aan het thema kregen wij veel informatie over allerlei zaken. Bijvoorbeeld over het Maitreya Project, dat verplaatst gaat worden van Bodhgaya naar Kushinagar. Dit is de plaats waar de historische Boeddha is gestorven. Het is geschikte plaats voor het grote beeld en alles wat eromheen zal worden gebouwd. In Bodhgaya was het werk haast onmogelijk gemaakt door o.a. corrupte ambtenaren, terwijl de autoriteiten in Uttar Pradesh, de staat waar Kushinagar bij hoort, erg blij zijn met de komst van het project en er graag aan mee werken.

Over Lama Ösel Rinpochee werd ook veel verteld. Lama Ösel is nu 17 jaar oud en is begonnen te debateren met de andere monniken, iets wat hij heel

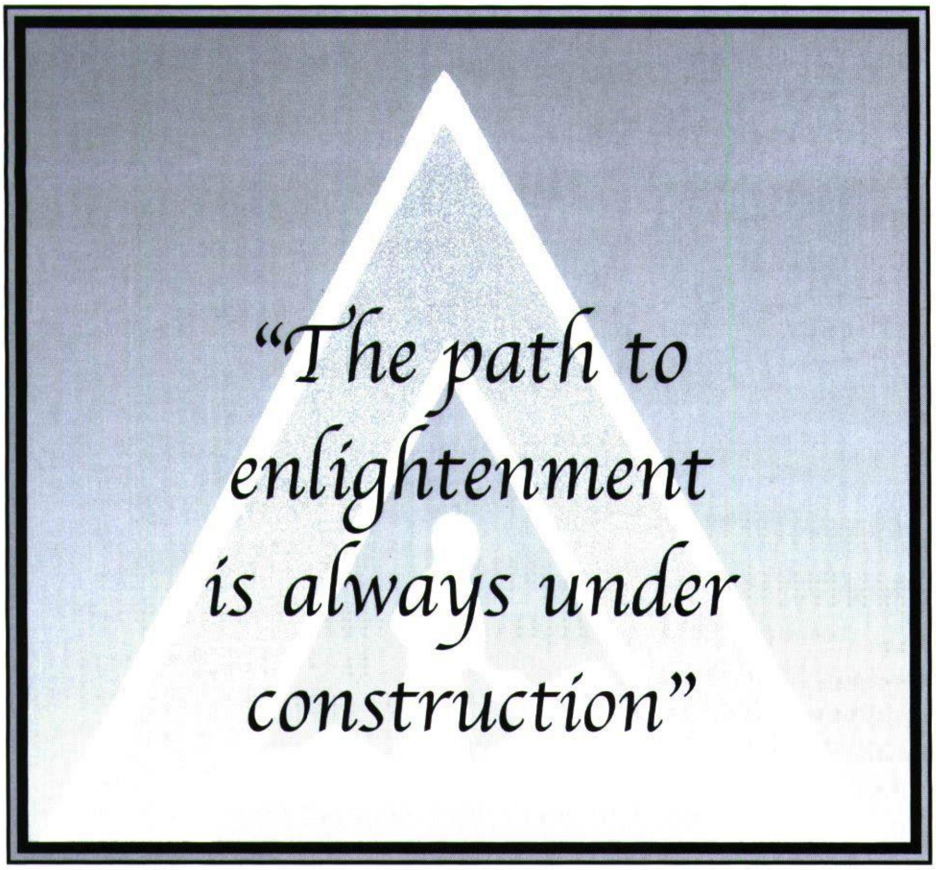


graag doet. In het begin kwamen monniken naar hem kijken omdat zij wilden zien of een westerse Rinpochee zich staande kon houden, maar nu komen ze kijken omdat hij er blijkbaar heel goed in is. Hij debatteert soms tegen drie of vier monniken tegelijk! Hij zit in de top drie van zijn klas en studeert nu logica. Hij wordt lang, heeft gezonde tienerachtige trekken, is soms een beetje verlegen en is zoals zijn voorganger, Lama Thubten Yeshe, iemand die traditie respecteert maar zich niet altijd door traditie wil laten beperken. Massimo Corona, hoofd van het International Office van de FPMT, belde met Lama Ösel om te vragen of hij een boodschap voor de CPMT had. Deze was kort maar krachtig: "De essentie van het boeddhisme is om anderen te helpen. Houd dit in je hoofd. Als je niet kunt helpen, schaad dan niet. Houd dit in je hart. Veel liefs van Ösel."

Het Education Department heeft hard gewerkt in de laatste jaren en de ontwikkelingen zijn duidelijk zichtbaar. In Emst werken wij met de FPMT Basisstudie en velen weten van het intensieve Masters Program, een internationaal programma van zeven jaar dat in Instituto Lama Tsong Khapa (Italië) aan het vierde jaar bezig is. Volgend jaar beginnen wij in Nederland met het programma 'Discovering Buddhism' (meer hierover later) en voor alle genoemde programma's zijn er teksten, vertalingen en soms commentaren geproduceerd. Bijna alles is zowel op CD als gedrukt verkrijgbaar. Een indrukwekkende reeks! Daarnaast zijn er drie gebedenboeken geproduceerd. Het eerste gebedenboek was het voorbeeld voor het Nederlands talige gebedenboek dat wij hier gebruiken. Er komen steeds meer boekjes enz. voor kinderen. Er is een compleet trainingsprogramma voor Spiritual Program Coordinators (die de programma's in de centra begeleiden) en het werk aan Universal Education komt eindelijk van de grond.

Paula de Wijs

Deelnemers aan de CPMT-vergadering in de VS 2002.



En verder... De vergadering eindigde met een lang leven initiatie van, en daarna een lang leven poedja voor, Lama Zopa Rinpochee, die beide erg mooi waren. Het is verrassend hoeveel je in een week kunt meemaken. De kunst is echter om er daarna iets nuttigs mee te doen!

Door Paula de Wijs,
director MI Amsterdam

Lama Zopa Rinpochee's wensen voor de organisatie
(opgetekend door een student)

-

Om levende wezens uitgebreid te helpen door verschillende hulpverlenende diensten aan te bieden, bv. door liefhebbende goedheid en vrede aan jongeren te brengen met de methode van Universele Educatie, oecumenische activiteiten, door vrede en geluk te brengen en natuurlijk, om anderen uitgebreid te helpen door de Dharma te verspreiden.

-

Dat veel mensen het boeddhisme diepgaand kunnen leren en dat veel mensen uitgebreide Lam Rim en tantrische retraites doen in dit leven en hierdoor de Dharma in stand houden.

-

Om de Dharma te behouden doordat mensen de Vinaya beoefenen, om een goede kwaliteit Sangha (monniken en nonnen) te ontwikkelen, die in de geloften leven en de Vinaya in stand houden, de leringen van de Boedhha.

-

Om de FPMT Sangha (monniken en nonnen) te steunen en ook de monniken- en nonnenkloosters.

-

Om zoveel mogelijk diensten te kunnen bewijzen aan Zijne Heiligheid de Dalai Lama en om in staat te zijn al zijn wensen te vervullen.

-

Om steeds diensten te kunnen bewijzen aan de grote Tibetaanse kloosters, die plekken van uitgebreide boeddhistisch kennis zijn in deze wereld. Om door te gaan met hen te helpen het onderricht en de Dharma te behouden en te verspreiden.

-

Om veel heilige objecten te bouwen, overal, zoveel mogelijk.

-

Om het heel makkelijk te maken voor levende wezens om uitgebreide verdiensten te creëren, waardoor het makkelijker wordt de realisaties van het pad te verkrijgen en bevrijding en verlichting te bereiken.

-

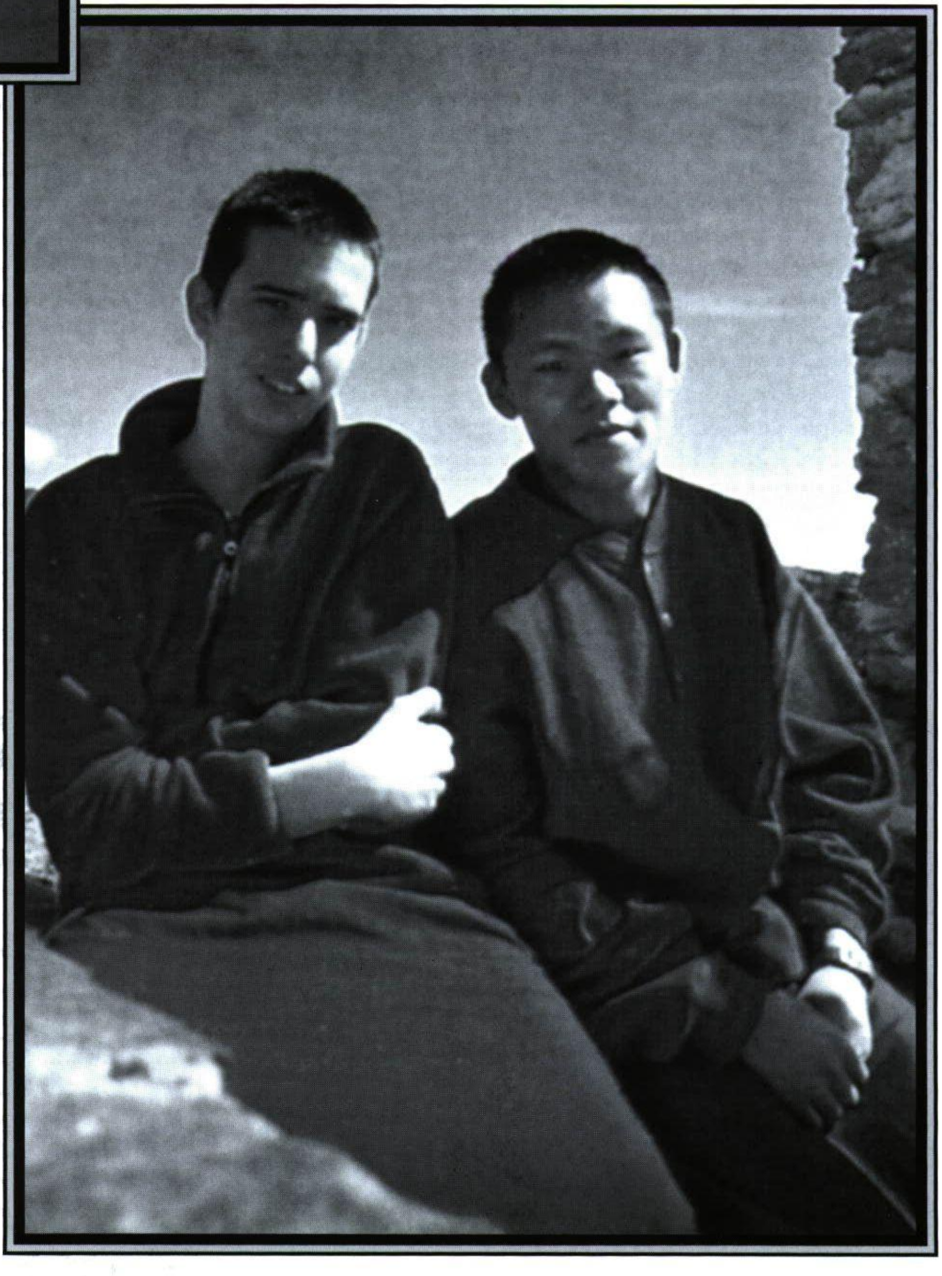
Om een beter mens te zijn, zodat wij anderen beter van dienst kunnen zijn. De conclusie is voor alle mensen de Lam Rim te beoefenen, welke het hart van de Dharma is. Vooral om te proberen alle energie te stoppen in het leven met de bodhichitta-motivatie, in het bijzonder om lief te zijn voor anderen, hetgeen de meest essentiële beoefening is. Het belangrijkste doel is het verkrijgen van de realisatie van bodhichitta (de verlichtingsgeest), gebaseerd op de juiste manier van toewijding aan een spirituele leraar.

Een student

Herman Homan, director Maitreya Instituut Emst, ontvangt de zegen van Lama Zopa Rinpochee.

"When you study Buddhism, you are studying yourself, the nature of your own mind."

- Lama Yeshe



Wijlen Lama Thubten Yeshe (1935 - 1984) en diens incarnatie Lama Ösel Rinpochee (1985).

'home page'

'Het eerste cursus-semester is afgelopen. Als u dit leest is de Zomer Lam Rim-cursus al voorbij en staat de vakantie op het programma. Rond de tachtig mensen hebben de cursus Gedachtetraining (Lo Djong) gevolgd en nog een tiental op afstand. Meer dan vijfenveertig studenten hebben deelgenomen aan de uitleg over de Hart Soetra. Inmiddels hebben vijftien mensen een tentamen gedaan als afsluiting van de twee jarige cursus Lam Rim, het uitgebreidste onderdeel van de FPMT Basisstudie.

Voor **het komend semester** hebben we weer een mooi programma voorbereid. Hierbij dank ik allen die hebben meegewerkt aan het tot stand komen van wat alweer voorbij is en wat nog moet komen. Wegens de toegenomen belangstelling voor de waardevolle lessen van onze zeer gewaardeerde vaste leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, hebben we vier nieuwe kamers voor studenten in het studie en meditatiecentrum in Emst gereserveerd.

Er zijn verzoeken om gezamenlijk een busreis te organiseren naar de **Kalachakra Initiatie in Graz**, Oostenrijk. Bij genoeg inschrijvingen kunnen we spijkers met koppen slaan. Er zijn bussen met 50, 57 of 76 zitplaatsen, een offerte is onderweg, dus tegen de tijd dat u dit onder ogen krijgt weten we meer, op het kantoor van Maitreya Instituut Emst 0578-661450.

Tijdens het weekend van 19/21 juni was het Instituut gastheer voor een vergadering van FPMT centre Directors uit Europa. Een '**regional-meeting**' wordt jaarlijks georganiseerd in een van de Europese centra. Er werd door 18 mensen aan deelgenomen uit 9 landen en 15 centra.

Als extra agenda punt tijdens de vergadering was er het planten van de "Peace Pole" een **vredespaal**. Sinds 21 juni wordt de tuin van het Maitreya Instituut in Emst opgefleurd met een mooie "Peace Pole". Het "peace pole project" is een manier om het gebed " May peace Prevail on Earth" te verspreiden over heel de wereld. Over de hele wereld zijn er al meer dan 100.000 geplaatst, verdeeld over meer dan 160 landen. Het "Peace pole project" is onderdeel van "The World Peace Movement"welke is opgericht door de Japanner Masahisa Goi (1916-1980). Zijn bedoeling was om alle mensen over de hele wereld uit te nodigen zich te verenigen, dit universele gebed te verspreiden om een betere toekomst op deze planeet te creeren waarin er meer vrede zal heersen. Het ontwikkelen van liefde, respect en harmonie in ons eigen hart, zal uiteindelijk bijdragen aan een betere toekomst waarin er meer vrede zal zijn. Respect voor andere religies, culturen, tradities etc. Een wereld waar geen sprake meer is van discriminatie, maar waar onderscheid wordt gewaardeerd. Waar we in harmonie leven met de natuur, waardering en respect voor de dieren, planten en andere levensvormen. Een wereld die gebaseerd is op een balans tussen materialisme en spiritualiteit.
We leven in een tijd waarin geweld en agressie hand over hand toeneemt. We kunnen de krant niet openslaan, de televisie niet aanzetten of er komt ons weer een heleboel ellende tegemoet; oorlog, discriminatie, moord, geweld en dergelijke. De enige manier om de wereld te veranderen is om een radicale mentaliteitsverandering te laten plaatsvinden. Een wereld waarin mensen niet langer bezig zijn met hun ego en status, intolerantie jegens anderen, vijandigheid, wreedheid, hebzucht en concurrentie. Dit zijn de immers de ware oorzaken van alle ellende om ons heen. Het wordt tijd dat ouders naar de natuurlijke kwaliteiten van kinderen, zoals oprechtheid, onschuld, wijsheid en intuïtie kijken en hierdoor worden geïnspireerd in de opvoeding. Immers, de nieuwe generatie zal een belangrijke rol spelen in het creëren van vrede in deze wereld. Moge we een bijdrage leveren aan een poging om mensen bewust te maken dat we moeten zoeken naar de oorzaken voor het ware geluk, zowel voor onszelf en voor ieder levend wezen op deze wereld.

Door Herman Homan

De vredespaal tegenover de meditatieruimte, Maitreya Instituut Emst.

Maitreya Amsterdam

Hoewel het lijkt alsof wij het altijd druk hebben, is er soms weinig nieuws te melden. Een hoogtepunt van de laatste tijd was wel het bezoek van eerwaarde Robina Courtin. Haar lezing en haar persoon maakte grote indruk – mensen die van plan waren om alleen de vrijdagavond te komen waren dezelfde avond laat druk aan het telefoneren om hun programma voor zondag om te zetten, zodat ze toch naar Robina in het MI Amsterdam op de Brouwersgracht konden komen! Sommige mensen trommelden vrienden en familie op en kwamen met een heel gezelschap. Toen de op zaterdagmiddag geplande lezing van Geshe Sonam Gyaltsen plotseling niet door kon gaan, was Robina bereid in te springen. Haar krachtige, no-nonsense benadering met een behoorlijke dosis zelfspot bleek goed bij Nederlandse nuchterheid te passen. MI Amsterdam deed ook mee aan de eerste 'Amsterdam Met Hart en Ziel' dag, een initiatief waarbij twee dagen lang kerken, synagogen, tempels en moskeeën voor het publiek open waren. De bedoeling was om wederzijds begrip te stimuleren en het was inderdaad interessant om te zien hoeveel christenen en anders gelovigen durfden binnen te komen op zo'n dag. Tegelijkertijd werd de Saka Dawa Nyung Nä door tien mensen gedaan, geleid door eerwaarde Kaye. Beide evenementen droegen bij aan een extra goed gevoel in het centrum.

Ven. Robina Courtin en Ven. Kaye Miner in Maitreya Instituut Amsterdam.

Op 9 juni werden de staf en vrijwilligers van MI Amsterdam getrakteerd op een dagje uit. Op een stralende zondagmiddag gingen wij met z'n allen naar de Floriade. We liepen en genoten tot we bijna niet meer konden! Daarna gingen we terug naar de Brouwersgracht, waar we de gerechten die iedereen had voorbereid en meegenomen met plezier verorberden.

Medewerkers van Maitreya Instituut Amsterdam bij de Floriade, juni 2002.

door Paula de Wijs

Vrijheid blijheid

Het hier volgende artikel is een inleiding op de cursus over De Stadia van het Pad naar de Verlichting door de vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen.

Er bestaat momenteel in Nederland een groeiende belangstelling voor de leer van de Boeddha. Het is daarbij direct duidelijk dat het om alle soorten mensen gaat, uit alle lagen van de bevolking en met de meest uiteenlopende motivatie om iets van het boeddhisme te willen weten. Wij weten natuurlijk niet wat anderen motiveert om zich in het boeddhisme te willen verdiepen. Om dat te weten zou je zelf een boeddha moeten zijn. Alleen een boeddha heeft een compleet overzicht over wat de verschillende mensen denken en wat ten grondslag ligt aan hun activiteiten. Maar we kunnen wel vaststellen wat onze eigen motivatie is.
Bovendien is het heel denkbaar dat naarmate men iets van het boeddhisme te horen krijgt, de motivatie zal veranderen. Veel mensen beginnen met het boeddhisme door een soort verlangen iets nieuws te horen. Een wens om een soort intelligentere of misschien wat verlichtere uitleg te krijgen van het leven. Vanuit die motivatie is het boeddhisme vreselijk interessant. Het is ook heel interessant om te zien hoe dat complex van boeddhistische leringen er in grote lijnen op is gericht mededogen en liefde te ontwikkelen in de geest van de mensen. Dat komt de samenleving van die mensen en elk individu op zich enorm ten goede. In feite kunnen we zelfs zeggen dat de hele leer van de Boeddha gericht is op dat grote doel, het bevorderen van harmonie door het vergroten van liefde en mededogen.

Een andere interessante invalshoek is de ontdekking dat de Boeddha al sprak over verschillende natuurverschijnselen, zoals kleine lege deeltjes, die door de moderne westerse wetenschappen pas de laatste paar decennia zijn ontdekt en vastgesteld. Daarom zijn er ook in wetenschappelijke kringen mensen die belangstelling hebben voor het boeddhisme, al was het maar om er achter te komen hoe de Boeddha wist van het bestaan van kleine lege deeltjes, atomen en moleculen, zo'n 2500 jaar geleden. Hoe is het toch mogelijk dat de Boeddha sprak over planeten waar levende wezens wonen, in andere melkwegstelsels zelfs, ver buiten het sterrenstelsel waarin onze planeet zich bevindt?

Nog een andere ingang is de vraag naar een uitleg over de problemen van het leven en de wens om vooral de onmiddellijke, acute problemen te willen oplossen. Daar kan het boeddhisme zich uitermate goed voor lenen, want we kunnen met boeddhistische inzichten sommige acute problemen relatief snel oplossen.

Veel minder in aantal zijn de mensen die zich in het boeddhisme verdiepen vanuit een oprechte wens een soort bestaan te willen dat niet langer gebrekkig is. Een verlangen naar vrijheid van het gebrekkige bestaan zoals gewone mensen, zoals wij, dat doorlopend ervaren. Dat zijn in mijn ogen de echte boeddhisten. Die andere genoemde categorieën zijn geen boeddhisten. En dat hoeft ook niet. Het is heel legitiem om kennis uit het boeddhisme te gebruiken voor jezelf of voor je omgeving. Maar als we onderscheid maken tussen wie wel en geen boeddhist is, dan denk ik dat degenen die echt het boeddhisme beoefenen een verlangen hebben om het lijden op te heffen. In ieder geval het lijden binnen hun eigen voortzetting.
Daarmee impliceren we eigenlijk twee dingen: 1) dat we het gebrekkige bestaan zoals wij dat ervaren erkennen als lijden en dat we accepteren dat het gebrekkig is; 2) dat we willen proberen dat lijden zo miniem mogelijk te maken, zoveel mogelijk te voorkomen en op te heffen. De mensen die dat willen, het lijden zoveel mogelijk willen verminderen en opheffen, zijn mensen die echt het boeddhisme volgen zoals dat is bedoeld. Dat kan op verschillende niveaus. We kunnen proberen de kwaliteit van toekomstige levens veilig te stellen of misschien zelfs alleen van het hierop volgende leven door ervoor te zorgen dat we geen slecht karma verzamelen, maar zoveel mogelijk positieve energie creëren. De positieve energie vormt een basis voor een fortuinlijke wedergeboorte met minder problemen dan we deze keer ervaren. Op het niveau van de tussenliggende motivatie streven we niet meer alleen naar een goede wedergeboorte als einddoel, maar een goede wedergeboorte op weg naar totale bevrijding van alle gebrekkige wedergeboorten. Daartoe wekken we de drang naar bevrijding op. We kunnen ervoor kiezen ons in te zetten voor de bevrijding van alle voelende wezens uit het gebrekkige bestaan. Deze motivatie en de uitwerking ervan leren we op de derde etappe van de Lam Rim, de hoogste motivatie.

Een van de kwaliteiten die we zonder meer nodig hebben als we ons op deze feitelijk correcte manier met het boeddhisme willen bezighouden, is een lange adem. We zullen namelijk al heel snel ontdekken, dat zelfs al doen we nog zo hard ons best om bepaalde slechte karaktereigenschappen kwijt te raken of nieuwe prachtige kwaliteiten te ontwikkelen, dat dat niet zomaar in een paar weken gaat. Dat gaat ook niet in een paar maanden. Daar hebben we de rest van ons leven gegarandeerd voor nodig. Als je dat weet is er niks aan de hand. Maar westerlingen, ongeduldig van nature, zijn gewend op hun wenken bediend te worden en verwachten soms wel eens teveel met te weinig inspanning. Daarom zien we, en hebben we in het verleden ook gezien, dat sommige mensen die een tijdlang heel enthousiast met het boeddhisme bezig zijn geweest, omdat het allemaal zo prachtig blijkt te kloppen, na enige tijd weer minder enthousiast worden omdat ze zien

hoe ongewillig hun eigen geest is en hoe moeilijk het in de praktijk ligt. Dan gaan ze twijfelen aan de werking van het boeddhisme in plaats van te twijfelen aan zichzelf.

Het onderricht van de Lam Rim over de drie niveaus van motivatie, zoals we dat in het Nederlands hebben genoemd (de kleine, de middelgrote en grote visie) is zo bijzonder, omdat het ons onmiddellijk duidelijk maakt wie wel de boeddhistische leer op de juiste manier beoefent en wie niet. Immers, als we een van die drie motivaties hebben, de beginnersmotivatie (een goede wedergeboorte) of de tussenliggende motivatie (vrij worden van alle gebrekkige bestaan) of de hoogste motivatie (iedereen helpen om vrij te worden van het gebrekkige bestaan), dan hebben we als spirituele motivatie voldoende in huis om met het boeddhisme succes te boeken. Daarbij is het de bedoeling dat de kennis die wordt verzameld en die nodig is om de transformatie van onze geest te bewerkstelligen niet op het intellectuele niveau blijft, op het kennisniveau, maar in het hart wordt uitgenodigd. Omdat er zoveel interessante kennis is in het boeddhisme, bestaat het gevaar dat we op het zijspoor raken van alleen maar kennis verzamelen en te weinig tijd besteden aan het toepassen van die kennis. Het klassieke voorbeeld dat de tekortkoming daarvan aangeeft is de tekening van een vuur op een muur. Een schildering van vuur op een muur kan nog zo boeiend zijn, maar dat vuur kan niets aan het koken brengen.

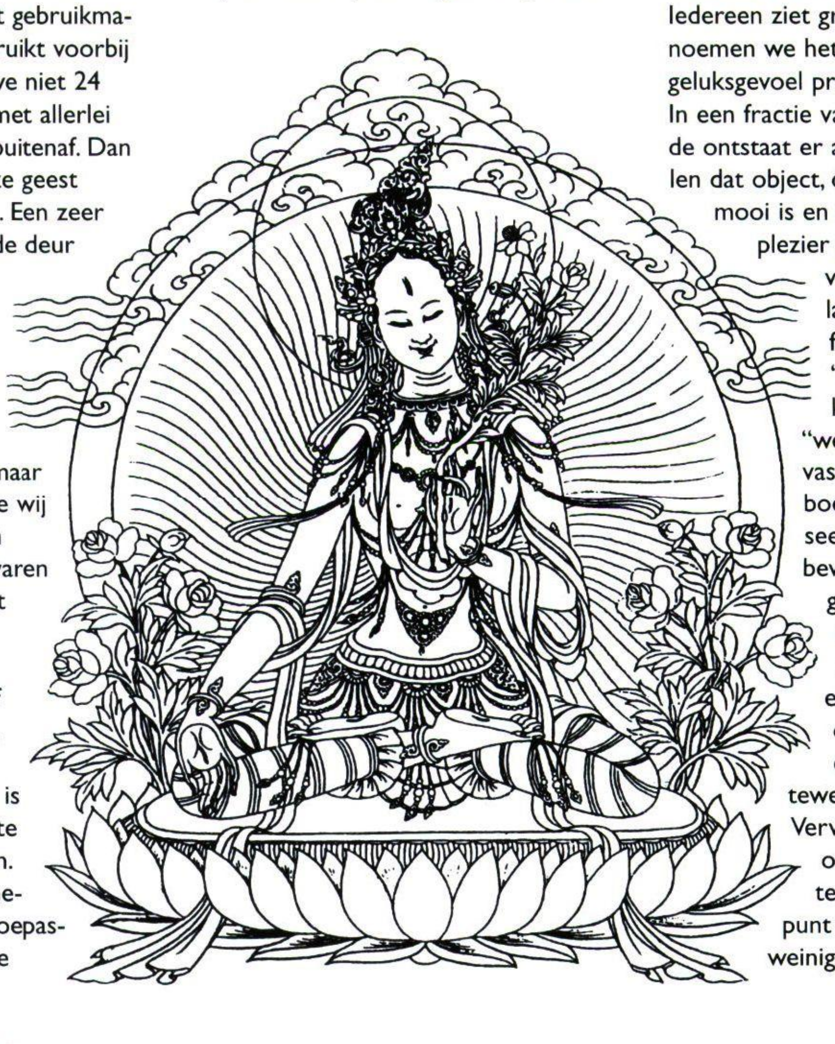
Ik denk dat dat de uitdaging is, vooral ook voor westerse mensen, om de kennis die wij relatief gezien vrij snel en gemakkelijk verzamelen op de juiste wijze toe te passen en te integreren in onze eigen geest, zodat die daar een functie kan gaan vervullen. Ik denk dat dat heel erg belangrijk is. Ik denk dat we daar ook heel veel aandacht aan moeten besteden. De manier waarop de kennis in onze geest aan het werken wordt gebracht.
Om die diepzinnige kennis van het boeddhisme toe te passen in je eigen geest is wilskracht nodig. Je moet het willen, anders wordt het niks. Die wilskracht die wij daartoe kunnen aanwenden is evenredig met onze graad van zelfdiscipline. Vandaar dat er in het boeddhisme gehamerd wordt op morele zelfdiscipline. Wil je met enig succes de kennis van de Boeddha toepassen in je eigen geest en je geest ermee trainen, dan zal dat niet lukken zonder een bepaalde graad van morele zelfdiscipline. In het boeddhisme wordt er dan ook vrij veel aandacht besteed aan de verschillende vormen van morele zelfdiscipline, variërend van het opgeven van een of meerdere van de tien schadelijke activiteiten tot en met de 253 voorschriften voor monniken en meer dan 300 voorschriften voor nonnen.

Voor succes met het toepassen van de boeddhistische kennis in het trainen van je geest, is morele zelfdiscipline nodig. Als je moeite hebt met die term, mag je het ook ethiek noemen, een bepaalde basisethiek. Zonder enige ethiek lukt het niet om die boeddhistische kennis met succes in de eigen geest toe te passen.
Een tweede ingrediënt dat we nodig hebben is een hoop positieve energie. Als we veel positieve energie hebben, dan gaat alles makkelijker in het wereldse bestaan en veel meer nog in de spirituele wereld. Daarom wordt erop gewezen dat het voor ons belangrijk is om allerlei inspanningen te doen, waarmee we de hoeveelheid positieve energie die we in dit leven al hebben vergroten en we moeten ervoor zorgen dat die niet vermindert.
Naast het verzamelen van positieve energie is het verstandig om negatieve energie uit de geest te verwijderen met de verschillende zuiveringstechnieken die daarvoor bestaan. Zo zorgen we ervoor dat de balans steeds meer naar het positieve doorslaat. Op de basis van: 1) een bepaalde basisethiek of morele zelfdiscipline, 2) het voortdurend vergroten van onze hoeveelheid positieve energie en 3) het zuiveren van alles wat verkeerd loopt of alle negatieve energie die we van oudsher bij ons dragen, zal onze beoefening, dat wil zeggen het toepassen van de kennis in onze eigen geest, succesvol kunnen zijn.

In de praktijk van het Tibetaans boeddhisme zijn deze drie ingrediënten in verschillende vormen gegoten. Als je in een centrum als het Maitreya Instituut komt, zul je al vrij snel geconfronteerd worden met Tibetaans boeddhistische beoefeningen. Daarvan is je niet onmiddellijk de zin en het nut duidelijk en misschien plaats je ze in eerste instantie in de categorie franje of culturele ballast. Maar als je door die façade heen kijkt, dan zul je zien dat dat heel duidelijke en effectieve methoden zijn precies voor dit: voor morele zelfdiscipline, voor positieve energie en voor het zuiveren van

je geest. Bijvoorbeeld: de voorbereidende gebeden voor Lam Rim-meditatie. Daarbij denk je misschien: wat een gebrabbel allemaal in het Tibetaans. Maar als je probeert mee te doen en die offerande aan te bieden en dergelijke, dan begrijp je en dan voel je ook dat het positieve energie creëert. Het kost moeite om een uur lang bij de les te blijven, vooral in zo'n ritueel in een vreemde taal. Maar het is een uitstekende training in ethiek of zelfdiscipline om jezelf niet toe te staan om allerlei afleidingen in te glijden, maar mee te blijven doen. En het heeft een zeer zuiverend effect op je geest. Dat zal geleidelijk aan duidelijk worden.

Momenteel beschikken we met ons waardevolle mensenleven over een unieke, een fantastische kans om in onze persoonlijke evolutie een enorme stap voorwaarts te komen, maar dan moeten we natuurlijk wel van onze menselijke capaciteit gebruikmaken en de tijd niet ongebruikt voorbij laten gaan. Dan moeten we niet 24 uur per dag afgeleid zijn met allerlei boeiende indrukken van buitenaf. Dan moeten we proberen onze geest onder controle te krijgen. Een zeer behulpzame stok achter de deur hierbij is dat we onszelf regelmatig voorhouden dat we niet het eeuwige leven hebben. Aan een kant hebben we wel het eeuwige leven, onze geest leeft eeuwig door, maar die unieke gelegenheid die wij nu als mens in de vrije en rijke westerse wereld ervaren is uitermate eindig. En het kon wel eens zijn dat die eerder eindigt dan we dachten. Ik denk daar zelf ook veel over na, want ik ervaar dit soort gedachten als zeer effectief. Het is heel belangrijk om jezelf te motiveren je best te doen. Binnen je eigen mogelijkheden je best doen in het toepassen van de boeddhistische kennis in je eigen geest, om daar een positieve transformatie in te veroorzaken. Ik denk dat het begrip "verzamelen van positieve energie" niet zo moeilijk te begrijpen is. Bij het idee van "het zuiveren van negatieve indrukken" kunnen we ons ook wel iets voorstellen. Het belang daarvan is al snel duidelijk. Maar wat nou weer met die vervelende morele zelfdiscipline? Waarom moet het nou weer per se moeilijk, zelfs in het boeddhisme? Waarom kunnen we niet gewoon vrij en blij zijn, zoals we waren voor we bij het boeddhisme aanklopten? Is het niet zo dat in de moderne democratische wereld vrijheid het hoogste goed wordt genoemd? Dat hebben we na de aanslagen op het World Trade Centre weer heel vaak kunnen horen. Het gaat alleen maar om vrijheid. Het boeddhisme zegt: "Vrijheid in termen van rechten is mooi, maar geef toch alsjeblieft niet de volledige vrijheid aan al je zintuigen." Vrijheid in de zin van: kijk naar alles wat er te zien is, want je hebt het recht om het te zien, luister naar alle geluiden die je mogelijk kunt horen, want je hebt het recht ze te horen, is denk ik een verkeerd, misschien zelfs een gevaarlijk soort vrijheid. Het boeddhisme adviseert ons de zintuigen niet volledig de vrije teugel te geven, sterker nog: de zintuigen te bewaken!



Nu wordt wel eens gedacht dat de oplossing is: de tv de deur uit doen, geen radio meer ontvangen, vooral niet meer in de buitenwereld rondlopen en je totaal in jezelf terugtrekken, maar dat is niet de boeddhistische oplossing. Dat is een foutieve vorm van onthechting, die bovendien niet lang stand zal houden. Het boeddhisme zegt: "Als er iets moois te zien is, kijk er rustig naar, maar let ook wat dat kijken naar dat prachtige object in je eigen geest veroorzaakt." In eerste instantie veroorzaakt het plezier. Iedereen ziet graag iets moois. We noemen we het mooi, omdat het een geluksgevoel produceert. Maar let op! In een fractie van een tweede seconde ontstaat er al gehechtheid. We willen dat object, dat zo ontzettend mooi is en alleen al om te zien plezier geeft in onze geest, vasthouden en niet loslaten. Daar gaan we de fout in. Als we zeggen "de zintuigen bewaken", dan bedoelen we "wel kijken, maar niet vasthouden". Dus als het boeddhisme ons adviseert de zintuigen te bewaken, wil dat niet zeggen de oren afschermen, de ogen sluiten, niks meer proeven enz. Dat wil zeggen: let op wat de zintuiglijke contacten in je geest teweegbrengen. Vervolgens proberen we om met weinig tevreden te zijn. Als we er geen punt van maken om met weinig tevreden te zijn, dan

zullen onze verlangens zeer snel en drastisch toenemen. Dan willen we steeds meer zien. Wie kent niet de verslaving aan de televisie? Al is er helemaal niks meer te zien, we blijven kijken naar die buis tot de ogen tranen en we pijn hebben in ons hoofd. Wie kent niet de obsessie met geurtjes die tegenwoordig meer dan € 50,- per flesje mogen kosten en waarvan we er meestal meerdere soorten in huis hebben? Wie kent niet de obsessie met de verschillende smaken van de hele wereld, want "gewoon" is tegenwoordig niet meer goed genoeg. Het voedsel met de smaken van alle continenten moet van over de hele wereld komen. Daar hebben we ook nooit genoeg van. We willen het allemaal zien, proeven, ruiken en voelen en hebben onze aandacht bij deze objecten. Als we op deze manier onze zintuigen de vrijheid geven, hebben we een heel groot probleem, want dan zullen we steeds meer gehechtheid ervaren en steeds meer moeite hebben die gehechtheden te keren. Gehechtheid is maar een kant van de medaille. We worden immers ook geconfronteerd met objecten die we helemaal niet zo mooi vinden, waar we zelfs een beetje doodziek van worden als we die zien, horen, ruiken of proeven enz. Die objecten veroorzaken onmiddellijk een krachtige afkeer in onze geest. Er is niks mis met het vaststellen dat een bepaald object niet mooi maar lelijk is, maar de reactie op die zintuiglijke waarneming, een emotioneel krachtige afkeer opwekken, is een verkeerde stap. Als we daarin onze geest iedere keer weer de vrije teugel geven, kunnen we wel eens ontaarden in iemand die zich constant overal over loopt op te winden, constant boos is over iets dat in het eten ontbreekt of wat er teveel in zit en ga zo maar door.

Om discipline te willen opwekken, moet je begrijpen wat er gebeurt als we geen discipline opwekken, als we alles maar op zijn beloop laten. Je moet bovendien begrijpen wat het voordeel is van het opwekken van discipline. Wat is het voordeel van, zoals we dat in het Nederlands zo duidelijk noemen, "selectief kijken", "selectief luisteren" enzovoort en vervolgens niet al te emotioneel te reageren op wat we onze zintuigen binnen laten. Ik kan me herinneren dat er in de zomercursus iemand was die zei: "Geshela, praat toch alstublieft niet over het lijden, want als ik het niet hoor, dan heb ik het ook niet." Daar zit wat in. Het is niet gezellig om over lijden te praten, maar de Boeddha begint er niet zomaar mee! De Boeddha begint met de vaststelling van de eerste edele waarheid: dat het gebrekkige bestaan, zoals gewone mensen dat ervaren, per definitie lijden is. Het ene na het andere onheil voltrekt zich of we willen of niet, maar dat is niet nodig!

Om te kunnen genezen moeten we eerst vaststellen dat we ziek zijn. Mensen gaan ook niet graag naar het ziekenhuis, maar als je eenmaal gedwongen wordt omdat je een bepaalde kwaal hebt waar je anders niet afkomt, weet je al heel snel de weg naar het ziekenhuis te vinden. Datzelfde geldt voor het sterven. Hoewel niemand wil sterven, overkomt het ons op een gegeven moment toch. Net als ziekte. Je kunt dan wel zeggen dat je niet over sterven wilt praten omdat je daar een beetje doodziek van wordt, maar toch is het een realiteit die we onder ogen moeten gaan zien. Dit geldt zeker voor degenen die de boeddhistische kennis met succes willen gebruiken als een beoefening voor de eigen geest. Als je alleen maar wat over het boeddhisme wilt weten, dan kun je je ook alleen bezighouden met de Abhidharma. Dat gaat onder andere over de kleine lege deeltjes. Dan kun je eerst eens kijken hoe dat allemaal in elkaar zit en wordt uitgelegd, over het ontstaan en vergaan van planeten en dergelijke. Maar als je het boeddhisme wilt beoefenen, lukt dat niet zonder morele zelfdiscipline of basisethiek. We voelen nu waarschijnlijk al een beetje aan wat we met die morele zelfdiscipline bedoelen. Daarmee bedoelen dat we letten op onze reactie op zintuiglijke waarnemingen. Het is interessant te constateren, dat de regels van zelfdiscipline niet van tevoren door de Boeddha zijn opgesteld. Bijvoorbeeld de voorschriften van de kloostergelofte. De Boeddha zei niet als je monnik of non wilt worden, zijn dit de regels waaraan je je aan hebt te houden. Die regels zijn gegroeid. Omdat de kloosterlingen op een gegeven moment zelf de ervaring hadden dat ze, als ze om zich heen liepen te kijken, van alles zagen en snel werden afgeleid en meegetrokken in ongewenste emoties, heeft de Boeddha geadviseerd: kijk dan niet om je heen. Kijk naar de grond voor je, dan struikel je niet, dan kom je waar je van plan was naar toe te gaan, dan ben je niet steeds afgeleid en heb je niet al die onnodige indrukken van buitenaf. Vanaf dat moment is een van de regels voor kloosterlingen om buiten niet om je heen te kijken maar altijd recht voor je te kijken, op de grond.

Het bewaken van de geest via het bewaken van de zintuigen is het makkelijkst bij zintuiglijke waarneming, omdat je reactie op die eerste waarneming al vrij snel duidelijk is: je wilt het of bij je houden of je wilt er zo snel mogelijk van af. Dat geldt eigenlijk net zozeer voor gedachten. Als we denken aan iemand die ons in het verleden heeft dwars gezeten of ons kortgeleden iets heeft aangedaan, dan zullen de gedachten aan die persoon of die situatie al gauw omgeven worden door een enorme wolk van afkeer, wraakgevoelens en haat. Die wolk van woede waar we dan in zitten, voeden we in veel gevallen door te blijven mediteren op die vervelende situatie of die vervelende vent en op wat er is fout gegaan. Dus in plaats van dat we het probleem oplossen en proberen van die negatieve wolk van verstorende emoties af te komen, zitten we die wolk steeds verder op te blazen tot die allesoverheersend wordt.

Dat gebeurt ook met objecten van gehechtheid. Als we helemaal verliefd zijn, op wie dan ook, dan kunnen we die persoon zelfs helder zien met onze ogen dicht. Dan dromen we elke nacht levendig over dat object van onze gehechtheid. En wanneer we aan die persoon denken, dan is hij of zij er vrijwel in levende lijve en nog mooier dan hij of zij in de praktijk ooit zal zijn. Heel anders dan wanneer we proberen om over een boeddha te dromen of zelfs maar ons een boeddha voor te stellen. Dat wordt een mistig en vaag plaatje. Als er al een hoofd op zit zit het misschien wel op de verkeerde plaats. Het mentale beeld van de boeddha klopt voorlopig niet. Dat geeft al aan waar instinctief onze voorkeur ligt.

De oplossing is niet ontzegging. Het gaat niet om het niet proeven van lekker eten, het niet genieten van een aantrekkelijke persoon die voorbij loopt, van een mooi vergezicht of een mooi schilderij. Het gaat ook niet om het niet horen van leuke muziek. Het gaat om onze reactie op prettige en vervelende waarnemingen. De oplossing op ons niveau is te letten op wat er in onze geest gebeurt als we naar mooie dingen kijken of als we met een vervelende situatie worden geconfronteerd. Wat gebeurt er in onze geest als we prettige geluiden horen of als we een heel vervelend bericht horen?

De eerste stap is letten op onze reactie. In eerste instantie met betrekking tot zintuiglijke waarnemingen, maar in tweede instantie zeker ook met betrekking tot onze gedachten. Als we op een bepaalde manier denken, wat gebeurt er dan in onze geest? Als we dat opletten eenmaal een beetje onder de knie hebben, dan is de tweede stap keuzes maken. Wel of niet kiezen voor die gehechtheid of die afkeer. Wel of niet kiezen om in een instinctieve emotie mee te gaan. We zullen dan zien en ontdekken dat de vrijheid van ons mens-zijn precies hier zit. Dit is precies de vrijheid die we volgens het boeddhisme belangrijk achten. Vrijheid is niet je zintuigen loslaten en alles in je opzuigen wat voorbij komt zetten. Vrijheid is de juiste keuze maken. We kiezen er niet voor om te blijven mediteren op een probleem dat zich 30 jaar geleden heeft voorgedaan. Als we weigeren dat probleem los te laten, zitten we nog elke dag met een trauma opgescheept. Het boeddhisme zegt: "Maak de juiste keuze." Dit is zelfdiscipline. Hier gaat het om. Weten waarom je iets wilt doen, opletten wat er in je geest gebeurt en dan de juiste keuzes maken. De juiste keuzes zijn niet de keuzes volgens een of ander wetboek van strafrecht of een ander recht. De juiste keuzes zijn de keuzes die ons gelukkiger maken.

Voor degenen die de kennis van het boeddhisme in de praktijk van hun geest willen toepassen is morele zelfdiscipline op deze manier heel erg belangrijk. Opletten wat er in je geest gebeurt en de juiste keuzes maken, want dat is de vrijheid die wij als mens hebben. Dat is de vrijheid die we kunnen leren gebruiken en die zal succes hebben. En daar gaat het om. We willen toch dat onze inspanningen op een gegeven moment wat opleveren? We willen toch dat we er een stukje gelukkiger door worden? Dat er wat minder problemen zijn? Dat we beter leren relativeren, dat we niet meer zo instinctief of emotioneel op alles reageren, maar wat meer overzicht krijgen enzovoort? Dat kan allemaal vanuit die morele zelfdiscipline. Onthoud dat we daar zowel herinnering als oplettendheid voor nodig hebben. "Herinnering" wil zeggen je blijven beseffen waar je in feite mee bezig bent, wat je ook alweer wilde, waarom je ook alweer je zintuigen wilde bewaken. Opletten of het in feite nog steeds zo gaat als we dat graag zouden zien. Oplettendheid en discipline, dat maken van de juiste keuzes, kunnen we altijd en overal toepassen. En hoe meer we dat toepassen, hoe makkelijker dat op een gegeven moment gaat. Dat kunnen we bijvoorbeeld toepassen op ons eten.

We weten allemaal vanuit de gezondheidszorg en dergelijke dat het belangrijk is om niet te veel en te vet te eten, want daar krijg je gegarandeerd problemen door. We weten dat het ook belangrijk is om niet te weinig of te eenzijdig te eten, want dan krijg je ook weer problemen. De Boeddha zei 2500 jaar geleden al dat het belangrijk is om matig te zijn in de voeding, ervoor te zorgen dat je je niet overeet, maar dat er altijd nog ruimte is voor een glas water of wat lucht in de maag. In de loop van ons leven proberen we met betrekking tot ons lichaam te ontdekken - althans verstandige mensen, zeker moderne mensen doen dat - wat goed voor ons lichaam is en wat voor onze specifieke situatie minder goed is, met de bedoeling om de dingen die goed voor ons zijn wel te gebruiken en de dingen waar we niet tegen kunnen zoveel mogelijk te vermijden. Als we dat voor ons lichaam doen, waarom zouden we dat ook niet op onze geest toepassen?

We hebben het al gezegd: "Als je de kennis van het boeddhisme met succes wilt integreren in je eigen geest, is daar in ieder geval een hoop zelfdiscipline voor nodig." We hebben gezien hoe die zelfdiscipline relateert aan onze reacties op de verschillende ervaringen en dat daar tegelijkertijd ook onze vrijheid en keuzevrijheid ligt. Als we kennis opdoen kunnen we proberen om daar bij te blijven, om dat vast te houden. Als we na de lezing naar buiten gaan, gaan we niet gelijk over de situatie in het Midden-Oosten praten of over de Twin Towers in New York, maar we proberen te praten over wat we zojuist menen gehoord te hebben. Dat herhalen we. Dan blijft het op de voorgrond in ons geheugen en dan weten we het morgen nog. Dit is een advies uit mijn eigen ervaring.

Vertaling Hans van den Bogaert
Getranscribeerd en bewerkt
door Amrit Rienks

Cursus informatie Emst

Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst: Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/ Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift. Vanaf de A50 afslag Epe/ Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laartraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Kosten voor lakens zijn vanaf januari 2002 opgenomen in de cursusgelden. Men wordt verzocht eigen handdoeken mee te nemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

Voorwaarden voor deelname

Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

Aanmelding en betaling contributie

Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum. Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

U kunt zich voortaan ook per e-mail tot de administratie van het Maitreya Instituut wenden op het nieuwe e-mail adres: emst@maitreya.nl

Retraites

Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

Gebedsdiensten

Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

Verhuur cursusruimte

Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

Marian Pruim

Tempel Maitreya Instituut Emst tijdens Lam Rim-zomercursus 2001.

Programma najaar 2002
studiegroep Maitreya Groningen

LEZINGEN KAYE MINER

Ina van Delden

Ven. Kaye Miner

De eerwaarde Australische boeddhistische non Kaye Miner (1959) geeft op elke derde woensdagavond van de maand lezingen in Huis De Beurs aan de Vismarkt (hoek A-kerkhof) over het Tibetaans boeddhisme. Sinds 1990 is Kaye Minor non. Zij is spiritueel coördinator van het Maitreya Instituut in Amsterdam. Zij volgde jarenlang de lessen van onder andere Lama Zopa Rinpochee. De lezingen worden in eenvoudig en begrijpelijk Engels en met de nodige humor gegeven. Tijdens de avonden is er ruime gelegenheid tot het stellen van vragen. Er is een tolk aanwezig.

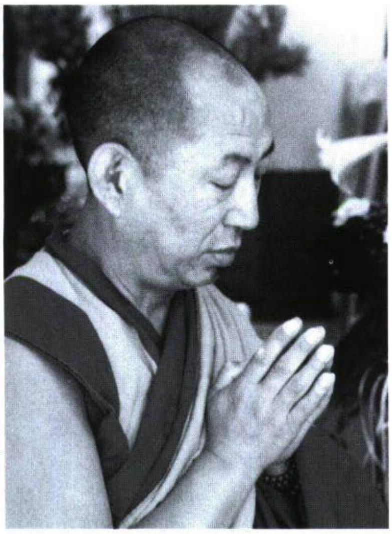
Tijd: **19.30 - 21.00 uur (zaal open om 19.00 uur)**
Kosten: **± € 7,00 (minima ± € 5,00)**

Woensdag 18 september 2002:
HOW TO DEVELOP LOVING COMPASSION

Woensdag 16 oktober 2002:
DEATH AND DYING IN THE BUDDHIST TRADITION

Woensdag 20 november 2002:
MINDFUL LIVING

LEZING GESHE SONAM GYALTSEN



De Tibetaanse boeddhistische monnik eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen (1941) geeft dit najaar een lezing in Groningen over *De Drie Hoofdzaken van het Pad*. Geshe Sonam Gyaltsen is vanaf zijn zesde jaar monnik. In 1977 haalde hij de Geshe Larampa graad, de hoogste graad die een Tibetaanse monnik kan bereiken. De Geshe bestudeerde alle grote teksten en heeft ook veel kennis van rituelen, het 'chanten' van gebeden en het construeren van mandala's. De Geshe is onder andere professor geweest in India en op verzoek van Lama Zopa Rinpochee werd hij vaste leraar in Nederland.

Zondagmiddag 10 november 2002
om 14.30 uur in huis de beurs
DE DRIE HOOFDZAKEN VAN HET PAD
De lezing wordt direct vertaald uit het Tibetaans naar het Nederlands door tolk/vertaler Hans van den Bogaert.

Bel voor meer informatie met de leden van de Studiegroep Groningen:

Anne Veen of Joyce Ruyg:	**0595-571128**
Jacoba Postma:	**0593-527239**
Denise Humalda:	**050-3133069**

LAM RIM **Een Samenvatting van de Stadia van het Pad naar de Verlichting**
Meditatie-avonden o.l.v. Jacoba Postma
(doorgaande groep, nog enkele plaatsen vrij)

Data:	**woensdagen 11 en 25 september, 9 oktober, 6 en 27 november, 11 december 2002**
Tijd:	**19.15 tot 21.15 uur**
Plaats:	**"Praktijkruimte De Verandering" Vechtstraat 78 (zijstraat Hereweg), Groningen**
Kosten:	**vrijwillige bijdrage + kosten transcripten**
Info:	**0593-527239 (Jacoba Postma)**
Opgave:	**van tevoren aanmelden**

BOEKBESPREKING DOOR ANNE VEEN

EEN LAMP VOOR HET PAD NAAR DE VERLICHTING
(doorgaande groep, nog enkele plaatsen vrij)

Data:	**op de woensdagen 2, 23 en 30 oktober, 13 november, 4 december 2002**
Tijd:	**19.30 tot 21.30 uur**
Plaats:	**Graaf Adolfstraat 53a, Groningen**
Kosten:	**vrijwillige bijdrage**
Informatie en opgave:	**0595-571128 (Anne Veen)**

Tibet nieuws

SENIOR RINPOCHEE AANGEHOUDEN

Een andere charismatische lama, Tenzin Deleg Rinpochee, is in Sichuan gearresteerd op verdenking van medeplichtigheid aan bomexplosies. Tenzin Deleg Rinpochee, 52 jaar oud, en waarschijnlijk drie van zijn studenten, werden in april aangehouden. Waar zij naar toe zijn gebracht is vooralsnog onbekend. De beschuldigingen zijn blijkbaar vaag, maar het lijkt alsof de autoriteiten hem willen aanklagen voor het betrokken zijn bij een complot enkele bomexplosies te hebben uitgevoerd. Het is bekend dat deze autoriteiten al geruime tijd ongelukkig zijn met de invloed van Rinpochee in het gebied. Misschien hadden zij ook argwaan over zijn connecties met Z.H. de Dalai Lama. Van 1982 – 1987 studeerde Tenzin Deleg Rinpochee in het Drepung Klooster in Zuid-India en sinds zijn terugkeer naar Tibet kreeg hij vaak tegenwerking van officiële zijde. Er werd getracht hem te beletten een klein klooster op te richten, maar met behulp van wijlen de Panchen Lama is het hem toch gelukt. In de 90er jaren steunde Rinpochee de plaatselijke bevolking in de restauratie van kleine monniken- en nonnenkloosters en werkte om huizen en onderwijs voor arme kinderen te realiseren. Toestemming om in een nomadengebied een school en een bejaardenhuis te op te zetten werd geweigerd. Later mocht hij wel een school voor zo'n 130 Tibetaanse en Chinese weeskinderen in Lithang bouwen. In 1998 probeerde de locale overheid Rinpochee aan te houden voor het 'privé beoefenen van religie zonder toestemming van de staat'. Zij verdacht hem ook van het leiden van een groep die actie voert tegen ontbossing van het gebied.

SERTHAR

In een speciaal rapport van het Tibet Information Network (TIN) d.d. 18 april 2002, 'Religious Work' for the New Century; The Implementation of Party Policy in Sichuan Province' geheten, werd een uitgebreid verslag gedaan van de nieuwe regels die geleidelijk aan in Sichuan provincie zijn ingevoerd. Vol informatie, analysen en beelden worden in het rapport onder andere de situaties in Serthar en Yanchen boeddhistische instituten uitvoerig beschreven. In deze plaatsen zijn door de Chinese overheid de monniken en nonnen verdreven en huizen afgebroken. Beelden hiervan kunnen gezien worden op www.tibetinfo.net/reports/trel/ser1.htm. Kort geleden vertoonden in New Delhi twee ooggetuigen filmbeelden van het afbreken van Serthar. Deze twee monniken hadden in het geheim een video van 10 minuten gemaakt, samengesteld van beelden van onder meer het vernielen van de huizen van nonnen, die huilend de overgebleven puinhopen doorzochten naar hun spullen, en de jeeps en vrachtwagens van de slopers van de huisjes. Serthar werd bekend door de populaire stichter/leraar Khenpo Djigme Phuntsok. De Chinese regering vond dat het te groot was geworden en wilde het aantal monniken en nonnen op deze manier drastisch verminderen.

SLOOP IN LHASA

In een ander rapport van de TIN, TIN News Update van 29 april 2002, wordt melding gemaakt van de sloop van historische gebouwen in het hart van Lhasa, rond de Barkhor, bij de Jokhang tempel. Sommige gebouwen stonden op de UNESCO World Heritage lijst en zouden dus beschermd moeten zijn, maar dat mocht niet baten. Beelden zijn te vinden op www.tibetinfo.net/news-updates/2002/0402.htm.

DALAI LAMA IN AUSTRALIË

De regering van de Volksrepubliek China waarschuwde Australië "met zorg om te gaan met Tibetaanse vraagstukken" tijdens het bezoek van Zijne Heiligheid aldaar. De Chinese ambassade zei dat zij tegen ontmoetingen tussen de Dalai Lama en Australische regeringsfunctionarissen is. Ook stuurde de Chinese ambassade een brief, o.a. naar burgemeesters en gouverneurs van plaatsen die de Dalai Lama zou bezoeken, waarin hen werd afgeraden met hem in contact te treden. Desondanks heeft de Dalai Lama in Sydney ontmoetingen gehad met senior ambtenaren van het Ministerie van Buitenlandse Zaken en Professor Alice Tay, president van de Human Rights and Equal Opportunity Commission, om de mensenrechten situatie in Tibet te bespreken. Hij werd ook verwelkomd door Cr. Abley, burgemeester van Geelong, in een ceremonie waaraan 15.000 mensen deelnamen. Ook had hij een privé-ontmoeting met Premier Stephen Bracks.
Eerder werden twee tentoonstellingen, één in het Queensland Museum en één in het NSW Parliament gebouw, geannuleerd in verband met druk van Chinese zijde.
Tijdens zijn reis zei de Dalai Lama dat hij blij was dat de Chinese gouverneur van Tibet Australië binnenkort komt bezoeken, omdat hij dan een kans zou krijgen democratie en (religieuze) vrijheid van dichtbij mee te maken. Hij voegde toe dat China's onwetendheid over de buitenwereld één van de belangrijkste obstakels is om vrijheid in Tibet te realiseren. "Hoe meer hun leiders van de wereld zien, hoe beter", zei de Dalai Lama.

KATHOLIEKEN GELOVEN DAT DE DALAI LAMA WIJZER IS DAN DE PAUS

De Duitsers in het algemeen, en de katholieken in het bijzonder, geloven dat Z.H. de Dalai Lama wijzer is dan de Paus. In een recent onderzoek koos 33 procent van de Duitsers voor de Dalai Lama, meer dan twee maal zoveel als voor de Paus. Nelson Mandela en Kofi Annan scoorden ook hoog.

Door Paula de Wijs

Overzicht kalender
van juli t/m december 2002

MET CURSUSSEN EN LEZINGEN EN DE DATA VAN DE GEBEDSDIENSTEN

J U L I

5 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
5 t/m 19	Jaarlijkse Zomer Lam Rim-meditatiecursus over de Stadia van het Pad met lessen door Geshe Sonam Gyaltsen en begeleide meditaties
6	Geboortedag van Z.H. de Dalai Lama
10 (30)	Medicijn Boeddha offerande
14 (4)	Herdenking van het eerste Dharmawiel door de Boeddha in Sarnath
17 (8)	Wassende maan Tara-offerande
19 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
20 t/m 24	Lam Rim-retraite
24 (15)	Volle maan Tara-offerande

A U G U S T U S

3 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
8 (30)	Medicijn Boeddha offerande
16 (8)	Wassende maan Tara-offerande
17 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
22 (15)	Volle maan Tara-offerande

S E P T E M B E R

2 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
6 t/m 8	Geshe Sonam Gyaltsen over De Zeventig Onderwerpen, weekend Emst
7 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
12 t/m 15	Dagpo Rinpochee in Nederland
14 (8)	Wassende maan Tara-offerande
16 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
20 t/m 22	Geshe Sonam Gyaltsen over Het Pad van de Bodhisattva-krijger, weekend Emst
21 (15)	Volle maan Tara-offerande
27 t/m 29	Vadjrasattva-retraite o.l.v. Ven Chodron, weekend Emst

O K T O B E R

1 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
4 t/m 6	Geshe Sonam Gyaltsen over De Zeventig Onderwerpen, weekend Emst
6 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
11 t/m 22	Kalachakra initiatie door Z.H. de Dalai Lama in Oostenrijk
13 (8)	Wassende maan Tara-offerande
15 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
18 t/m 21	Nyung Na-retraite o.l.v. Joyce Ruyg, weekend Emst
21 (15)	Volle maan Tara-offerande
25 t/m 27	Geshe Sonam Gyaltsen over Het Pad van de Bodhisattva-krijger, weekend Emst
31(25)	Offerande aan de spirituele leraren

N O V E M B E R

1 t/m 3	Geshe Sonam Gyaltsen over De Zeventig Onderwerpen, weekend Emst
9	Lezing door Geshe Sonam Gyaltsen in MI Amsterdam
10	Lezing door Geshe Sonam Gyaltsen Studiegroep Groningen
9 en 10	Tienerweekend MI Emst o.l.v. Euf Kerlen en Koosje van der Kolk
12 (8)	Wassende maan Tara-offerande

14 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
15 t/m 17	Geshe Sonam Gyaltsen over Het Pad van de Bodhisattva-krijger, weekend Emst
19 (15)	Volle maan Tara-offerande
22 t/m 24	Andy Weber teken en schilderweekend over The Wheel of Life
29 (25)	Offerande aan de spirituele leraren en Lama Tsong Khapa-dag
29 t/m 1	Geshe Sonam Gyaltsen over De Zeventig Onderwerpen, weekend Emst

DECEMBER

4 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
7	Lezing door Geshe Sonam Gyaltsen in MI Amsterdam
12 (8)	Wassende maan Tara-offerande
13 t/m 15	Geshe Sonam Gyaltsen over Het Pad van de Bodhisattva-krijger
14 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
19 (15)	Volle maan Tara-offerande
29 (25)	Offerande aan de spirituele leraren

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld. Details in dit programma overzicht kunnen veranderen. De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus wisselen. Bel daarom even voor bevestiging van de aanvangstijden!!!
De activiteiten van het centrum Maitreya Amsterdam staan op een bij dit MM ingesloten folder.
Bel voor meer inlichtingen met 020 - 4280842.
Over de activiteiten van de groep Maitreya Instituut Groningen is in dit magazine opnieuw hun speciale aankondiging opgenomen.

Peter Gold

Z.H. de Dalai Lama geeft de Kalachakra-initiatie voor de Wereldvrede in Bodhgaya, India.

11 t/m 23 oktober 2002 zal Z.H. de Dalai Lama onderricht geven over de Stadia van het Pad naar de Verlichting van 15 t/m 17 oktober, gevolgd door de Kalachakra-initiatie voor de Wereldvrede van 18 t/m 22 oktober.

Inschrijvingsformulieren en/of info op aanvraag verkrijgbaar bij:
She Drub Ling Graz Buddhist Center,
Griesgasse 2, A-8020 Graz, Oostenrijk.
Telefoon: + 43 - 316 - 717297 - 0
Fax: + 43 - 316 - 717297 - 4
E-mail: shedrupling@hotmail.com

Programma 2002

DE ZEVENTIG ONDERWERPEN VAN DE ABHISAMAYALANKARA
Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert
4 weekenden over de belangrijkste onderwerpen van de Abhisamayalankara
6 t/m 8 september, 4 t/m 6 oktober, 1 t/m 3 november en 29 november t/m 1 december 2002

De zeventig onderwerpen vormen een schematisch overzicht van de Abhisamayalankara, Het Sieraad voor Heldere Realisaties, een tekst van Maitreya. Dit studie-onderdeel geeft inzicht in de structuur van het gehele boeddhistische pad tot en met de staat van verlichting. De 70 onderwerpen worden opgesomd, gedefinieerd en verklaard. Hierbij komen alle fundamentele kenmerken van de basis, het pad en het resultaat van het Mahayana aan de orde. Bovendien wordt een uitleg gegeven van de heldere realisaties die men zich in de loop van het pad eigen maakt, hun volgorde, de wijze waarop ze worden ontwikkeld en de manier waarop obstakels worden overwonnen. Geshela zal voor zijn uitleg, die steeds een brug schept tussen de traditie en de moderne wereld, gebruik maken van de tekst van Djetsün Chökyi Gyaltsen.

Kosten:	**v.a. € 95,- voor leden en € 105,- voor niet-leden. Informeer over de voordelen en van lidmaatschap bij de cursusadministratie.**
Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag om 17.00 uur**
Aanmelding:	**telefoon 0578 - 661450**
	telefax 0578 - 661851

HET ONDERNEMEN VAN DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S
Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert
13 weekenden waarvan dit jaar:
20 t/m 22 september, 25 t/m 27 oktober, 15 t/m 17 november, 13 t/m 15 december 2002.
De data voor 2003 volgen z.s.m.

De cursus behandelt de zes perfecties als een beschrijving van het pad van de bodhisattva-krijger, die voor het welzijn van alle wezens het boeddhaschap wil bereiken. De tekst vol inspirerende verzen werd geschreven door de beroemde bodhisattva Acharya Shantideva en geldt nog steeds als leidraad voor degenen die het boeddhaschap ambiëren. De altruïstische motivatie - ook bekend als de verlichtingsgeest - vormt het hart en de drijfveer van het bodhisattva-pad. De tekst omvat een groot aantal praktische instructies over de mogelijke manieren vanaf het omgaan met verstorende emoties en het ontwikkelen van vrijgevigheid tot en met een diepgaande uitleg van zelfloosheid en leegte. In alle scholen van het Tibetaans boeddhisme wordt deze tekst als materiaal voor analytische meditatie en bezinning gebruikt.

Kosten:	**v.a. € 95,- voor leden en € 105,- voor niet-leden. Informeer over de voordelen en van lidmaatschap bij de cursusadministratie.**
Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag om 17.00 uur**
Aanmelding:	**telefoon 0578 - 661450**
	telefax 0578 - 661851

Zondag 29 september in Maitreya Instituut Amsterdam
INTRODUCTIE IN DE KALACHAKRA INITIATIE
Door Hermes Brandt

In oktober geeft Z.H. de Dalai Lama de Kalachakra Initiatie in Graz, Oostenrijk. De Kalachakra Tantra is veelomvattend en heeft te maken met de harmonie tussen de externe en interne wereld. De initiatie duurt drie dagen. Als men er van tevoren niets over gehoord en/of gelezen heeft, kan het ritueel onbegrijpelijk overkomen. Het is daarom raadzaam, voor degenen die in Graz of later in het jaar in Bodhgaya, India, van plan zijn deze initiatie bij te wonen, naar deze introductie te luisteren. Deze middag is ook geschikt voor degenen die eerder een Kalachakra-initiatie hebben genomen en hun kennis willen opfrissen.
Op deze middag zal Hermes ingaan op de onderwerpen:
- wat de Kalachakra inhoudt, wat het is en betekent en
- wat mensen kunnen verwachten tijdens de initiatie zelf.

Hij zal ook de verschillende soorten beoefening aanstippen die je kan doen na de initiatie.
Hermes Brandt heeft een intensieve studie gemaakt van de Kalachakra Tantra, vooral onder Kalachakra-houder van de overleveringslijn, de eerwaarde Kirti Tsenshap Rinpochee. Hij heeft Kalachakra-retraites gedaan en geleid in binnen- en buitenland.

Tijd:	**14.00 - 17.30 uur**
Kosten:	**€ 12,50**
Aanmelding:	**MI Amsterdam**
	telefoon: 020 - 4280842

27 t/m 29 september
VADJRASATTVA-RETRAITE
O.l.v. ven. Tenzin Chödron en Ven. Tenzin Kelzang

Kosten:	**€ 67,- voor leden of € 76,- voor niet-leden**
Aanvang:	**vrijdagavond 27 om 18.00 uur**
Einde:	**zondagavond 29 september**
Aanmelding:	**Maitreya Instituut Emst, telefoon: 0578-661450**
	of E-mail: emst@maitreya.nl

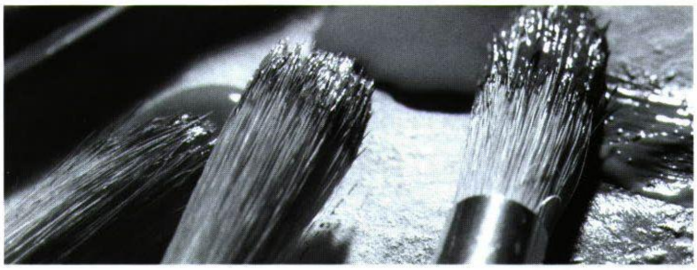
18 t/m 21 oktober
NYUNG NÄ-retraite
O.l.v. Joyce Ruyg

Meditatiedagen met de Boeddha van Mededogen, Avalokiteshvara, die in deze beoefening 11 gezichten en 1000 armen heeft. Door middel van het aanbieden van offergaven, het doen van neerbuigingen, het reciteren van mantra's en het zingen van lofzangen, creëren we bergen positieve verdienste. Bovendien zuiveren we onze geest door ons aan voorschriften te houden en ons te concentreren op liefde, mededogen en wijsheid. De retraite is toegankelijk voor iedereen die toevlucht heeft genomen in de Drie Juwelen, bekend is met het mediteren en over enthousiaste volharding beschikt. Neem offergaven mee voor het altaar dat we zullen inrichten en zorg voor voldoende schone kleding.

Kosten:	**€ 39,- voor leden of € 44,- voor niet-leden**
Aanvang:	**vrijdagavond 18 oktober 2002 om 20.00 uur**
Einde:	**maandagochtend 21 oktober om 10.00 uur 's ochtends**
Info:	**Joyce, telefoon 0595-571128**
	maitreya.groningen@hetnet.nl
Aanmelding:	**Maitreya Instituut Emst,**
	telefoon: 0578-661450
	E-mail: emst@maitreya.nl

9 en 10 november
TIENERWEEKEND
O.l.v. Euf Kerlen en Koosje van der Kolk

Kosten:	**€ 25,-**
Aanmelding:	**Maitreya Instituut Emst,**
	telefoon: 0578-661450
	of E-mail: emst@maitreya.nl

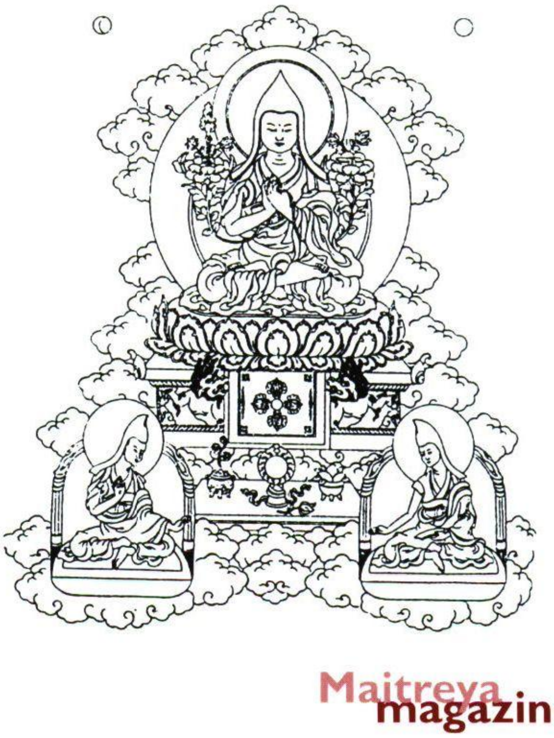


22 t/m 25 november
TEKEN-EN SCHILDERCURSUS
Door Andy Weber
Voertaal: Engels

Het onderwerp is deze keer The Wheel of Life, het wiel van worden, waarin de werking van het onderling afhankelijke ontstaan wordt uitgebeeld. Het wiel is ontworpen voor meditatie op de manier waarop het draaien van het karmische wiel gebrekkige bestaanservaringen produceert en de manier waarop het gebrekkige cyclische bestaan kan worden ontstegen.
Maximum aantal deelnemers: 20
Reservering in volgorde van aanmelding en betaling

Kosten:	**€ 145,- voor leden of € 161,- voor niet-leden**
Aanvang:	**vrijdagavond 22 om 20.00 uur**
Einde:	**maandagavond 25 om 18.00 uur**
Aanmelding:	**Maitreya Instituut Emst,**
	telefoon: 0578-661450
	of E-mail: emst@maitreya.nl

29 november
LAMA TSONG KHAPA DAG



MEDITATIES IN ZUTPHEN

Vanaf 2 september 2002 iedere maandag van 17.30 - 19.00 uur meditaties op de stadia van het pad naar de verlichting (Lam Rim) door Tenzin Chödron, voorafgegaan door yoga, gericht op de meditatiehouding.
Geleid door Uf Riezebos.

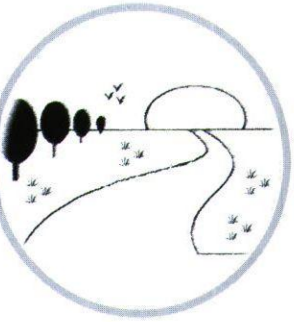
Informatie:	**E-mail:**	**chomo@planet.nl**
	Telefoon:	**0575-511291**

MEDITATIEBOEK

"Spiritual Friends"
Dit meditatieboek is in het Engels geschreven door 18 oudere Sangha-leden, zowel nonnen als monniken, waarbij zij vanuit de eigen meditatie- en leerervaring een meditatie-onderwerp uitwerken. Verder bevat dit inspirerende boek interviews met hen over hun drijfveren om indertijd non of monnik te worden.
De kosten zijn €17,50
De opbrengst gaat naar het IMI Sangha-fonds.
Het boek is te bestellen bij Tenzin Chödron, die voor de IMI de verkoop in Nederland coördineert.

Informatie:	**E-mail:**	**chomo@planet.nl**
	Telefoon:	**0575-511291**

BOS EN TUIN ACTIVITEITEN



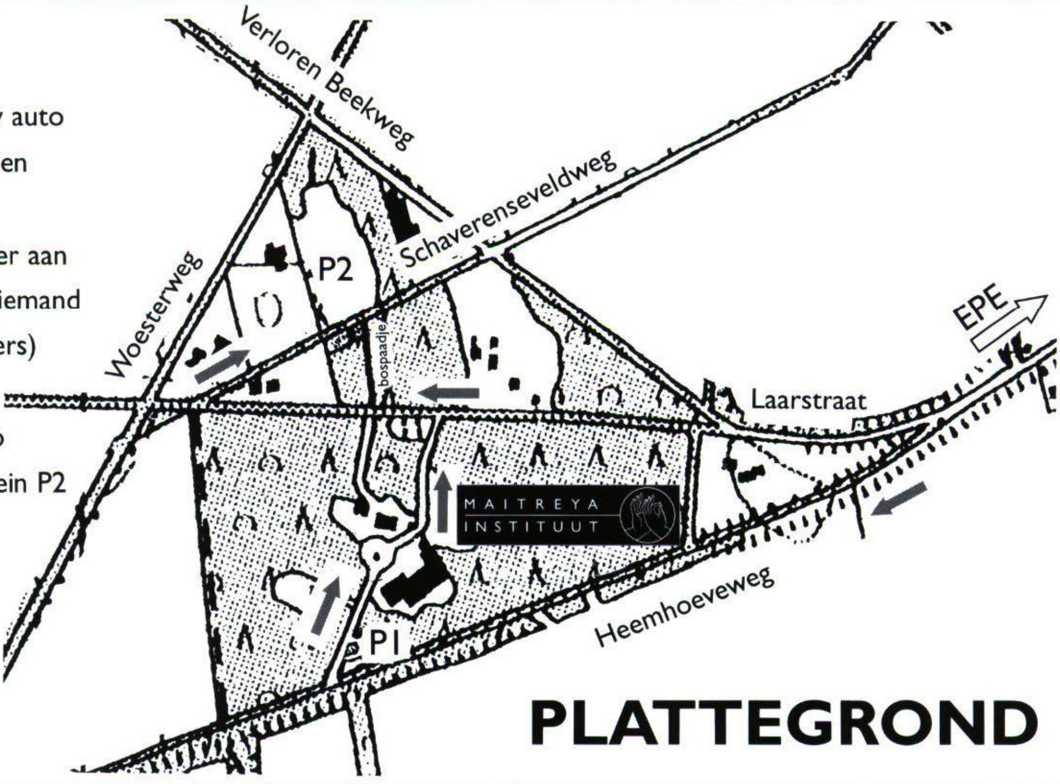
De werkgroep 'bos en tuin' zal in de volgende weekenden weer werkzaamheden verrichten:

Data:	**6 t/m 8 september**
	4 t/m 6 oktober

De werkzaamheden vangen aan op de zaterdagochtend om 9.00 uur onder leiding van Vera Kappers en eindigen op zondag om 17.00 uur.

Aankomst:	**vrijdagavond**	
Kosten:	**aan deelname zijn geen kosten verbonden.**	
Informatie:	**tel/fax:**	**020 - 694 04 12**
	of	**020 - 620 62 72**
	(Vera Kappers)	
Aanmelding:	**telefoon:**	**0578 - 66 14 50**

S.V.P. beslist **niet** uw auto dubbel of op de paden parkeren!
Als iedereen zich hier aan houdt, ondervindt niemand (brandweer, bezoekers) hinder.
U kunt met uw auto ook op Parkeerterrein P2 terecht!



PLATTEGROND

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
juli, augustus, september 2002

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman
Nico Knol
Nanda Huneman

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Rene van Luyn, Carmen Mensink
en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Geshe Sonam Gyaltsen
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

DRUK
Offsetdrukkerij Refo b.v.
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut. Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is € 19,- in Nederland, € 28,50 in Europa en € 42,- in overige landen.
Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers € 4,75 plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.

Foundation for the Preservation
of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Paula de Wijs
Penningmeester: Marco Werre

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Thirza Happé
Jacoba Postma
Herman Homan
Ven. Kaye Miner

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: emst@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl
Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 9-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: amsterdam@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

Maitreya Boekhandel:
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 11.00 - 17.30 uur.

MAITREYA GRONINGEN
E-mail: maitreya.groningen@hetnet.nl
Telefoon: 0595-571128

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN
Met het oog op de invoering van de Euro en een inflatiecorrectie hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn nu nog meer verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker. Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft financiële consequenties.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste € 5,- per maand of € 60,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

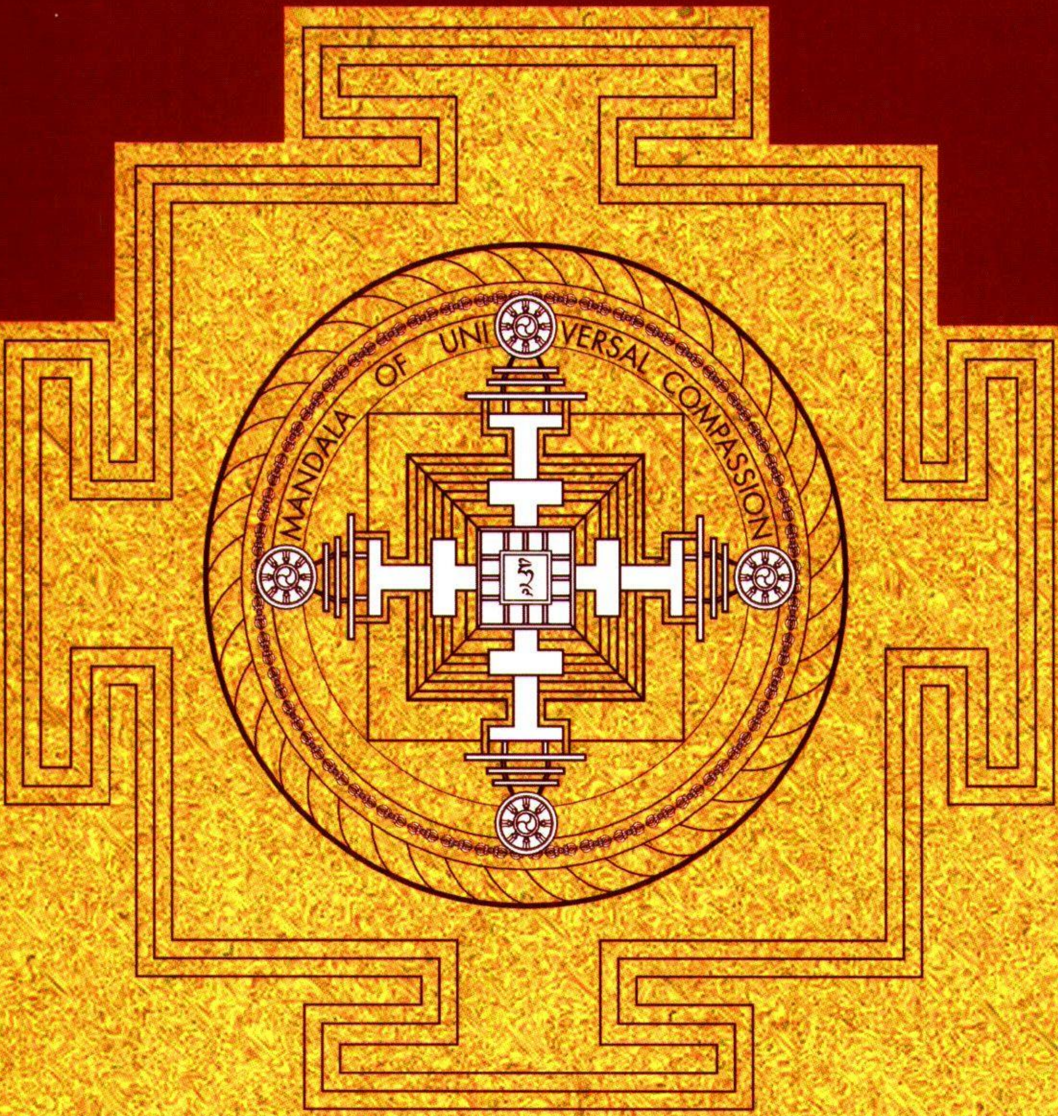
DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Ösel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION